Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR®

Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR®

Informazioni Editoriali

FUNZIONAMENTO E MANUTENZIONE DELLA CONSOLE P30

P/N 301096-616 rev H

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.
- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.

- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e rilassata**. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.
- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:

- **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
- **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*

- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.
- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.

- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.

Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE.

La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante*: un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

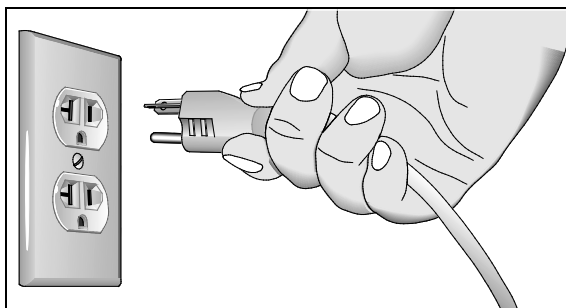



Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

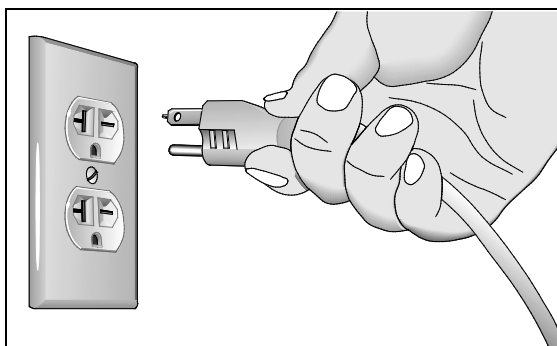



Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo Personal Viewing System (PVS) richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: la capacità massima consigliata dei cavi di deviazione standard con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

Figura 3: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Sommario

Capitolo 1

Operazioni preliminari

La console P30 consente agli amministratori di configurare valori predefiniti che soddisfino le loro specifiche necessità. Queste impostazioni includono lingua, unità di misura e possibilità di scegliere un tempo massimo consentito per l'allenamento su ciascuna apparecchiatura.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Le apparecchiature Precor possono essere autoalimentate, oppure ricevere alimentazione dall'esterno attraverso un alimentatore opzionale. Le apparecchiature autoalimentate richiedono l'inizializzazione della console da parte dell'utente. Questa sezione contiene ulteriori informazioni sull'alimentazione delle apparecchiature.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Iniziando un esercizio nelle apparecchiature autoalimentate, la console si inizializza e visualizza la schermata di Benvenuto. Per visualizzare la schermata di Benvenuto bisogna mantenere una cadenza minima di movimento. Se la cadenza di movimento scende sotto i requisiti minimi, sul display viene visualizzato il messaggio PEDALA PIÙ VELOCE o un messaggio equivalente in base al tipo di apparecchiatura.

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, viene avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: l'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: l'allenamento ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Utilizzo facoltativo dell'alimentatore

Un alimentatore CA opzionale offre un'alimentazione costante all'apparecchiatura. L'alimentatore consente di modificare le impostazioni senza dover pedalare. Per acquistare l'alimentatore, rivolgersi al proprio rivenditore.

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

ATTENZIONE: quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

La console di controllo funziona in modo diverso con un adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento.

Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di Benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa.

Identificazione delle parti della console

La seguente figura contiene ulteriori informazioni sui pulsanti della console. Il numero e le funzionalità dei pulsanti della console possono variare leggermente in base al tipo di apparecchiatura.

Figura 4: Tasti console P30

Tabella 1. Parti della console

Numero	Nome parte	Dettagli
1	Velocità media Frequenza Distanza	Utilizzare le frecce s o t per modificare gli elementi da visualizzare.
2	Calorie	Consente di visualizzare il numero di calorie bruciate.
3	Frequenza cardiaca	Consente di visualizzare la frequenza cardiaca.
4	Tempo trascorso Tempo residuo	Utilizzare le frecce s o t per modificare la visualizzazione dell'ora.
5	Display del testo superiore	Consente di scorrere le informazioni di guida per l'utente.
6	• Muscle Monitor – EFX	• Muscle Monitor consente di visualizzare i muscoli utilizzati per effettuare un determinato allenamento.
	• Lunghezza falcata – AMT	• La lunghezza falcata descrive la lunghezza dei passi durante l'allenamento.
	• Giri/min – Climber	• Frequenza al minuto consente di visualizzare il numero di metri, piedi o passi compiuti da un utente durante l'allenamento.
	• <blank> – Cyclette, tapis roulant	
7	Display inferiore	Visualizza le informazioni grafiche sull'avanzamento dell'allenamento.

Numero	Nome parte	Dettagli
8	Allenamenti	Premere per scorrere gli allenamenti disponibili in uno dei sei gruppi seguenti: • Manuale • Frequenza cardiaca • Intervallo • Perdita peso • Misto • Prestazioni • Per dettagli sugli allenamenti specifici disponibili, consultare *Esercizi*.
9	Quick Start	Premere per iniziare l'allenamento.
10	Opzioni	• Premere per inserire le informazioni relative a Obiettivi, Lingua, Peso, Età e Fc allenante o per selezionare Altre opzioni. • Premere **Altre unità di misura** per visualizzare ulteriori informazioni sulle metriche. Metriche: • Completamento percentuale • Periodo di tempo in zona allenante • Durata residua segmento • Velocità media • Frequenza – Solo tapis roulant • Calorie al minuto • Calorie all'ora • WATT • MET • FC allenante • FC media • Elevazioni – Solo tapis roulant e climber • Lunghezza falcata – Solo AMT • Mostra tutto • OFF

Numero	Nome parte	Dettagli
11	Indietro	Consente di tornare alla schermata precedente.
12	Pausa	**Per i tapis roulant:** consente di mettere in pausa il tapis roulant durante l'allenamento. **Per le apparecchiature autoalimentate:** funziona come un tasto di ripristino. Premendolo si arresta il programma di allenamento e viene visualizzato il relativo riepilogo.
13	OK e frecce Su/Giù	Consentono di spostarsi tra le opzioni e le impostazioni.
14	Indicatore di velocità o intensità	AMT, AMT con Open Stride™, cyclette, tapis roulant, EFX (singolo) ed EFX (doppio).
15	Indicatore di salita o resistenza	Tapis roulant, EFX (doppio), climber e AMT con Open Stride™.
16	Tastierino numerico	Utilizzarlo per immettere informazioni numeriche come età, peso, numeri canale e password. Premere **Cancella** per eliminare i numeri immessi. Premere **Inserisci** dopo aver immesso i numeri sul tastierino numerico.
17	Jack audio (per console dotate di opzioni multimediali)	Collegare le cuffie per ascoltare l'audio.
18	Consente di caricare dispositivi mobili	Porta USB per caricare i dispositivi durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.

Capitolo 2

Configurazione della console

Accedere alla modalità di sistema per configurare le impostazioni in modo vantaggioso per gli utenti e per la palestra. Il menu di sistema è visibile solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati. Le modifiche apportate a queste impostazioni vengono salvate nell'attrezzatura di allenamento.

Le categorie delle impostazioni di sistema sono:

- Valori definiti dalla palestra
- Schermata informativa

Impostazioni di sistema

Le funzioni delle impostazioni di sistema restano nascoste, consentendo di accedervi solo mediante particolari pressioni dei tasti. Per visualizzare le impostazioni di sistema, l'apparecchiatura deve trovarsi nello stato di Benvenuto e visualizzare la relativa schermata. Per accedere alla schermata di Benvenuto bisogna accendere l'apparecchiatura. Nel caso delle apparecchiature autoalimentate, è opportuno utilizzare l'alimentatore opzionale, altrimenti sarà necessario mantenere una cadenza minima di movimento. Per ulteriori informazioni sulle apparecchiature autoalimentate, consultare *Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate.*

L'apparecchiatura entrerà in stato di Benvenuto quando viene accesa ma non utilizzata. Ciò significa che non viene eseguita nessuna sessione di esercizio, inserimento dati né operazione di diagnostica.

Quando l'apparecchiatura è in stato di Benvenuto:

- **PRECOR** scorre sul display del testo inferiore. **SCEGLI UN ESERCIZIO O PREMI QUICK START PER INIZIARE** scorre sul display del testo superiore.
- Il segnale del battito cardiaco è l'unico segmento attivato.
- Sul tapis roulant, il nastro non si muove e il motore di sollevamento è spento.

Nota: sugli attrezzi autoalimentati, la batteria viene inizializzata all'inizio dell'allenamento. Bisogna mantenere un tasso di movimento minimo affinché appaia la schermata di Benvenuto.

Le modifiche apportate alle modalità di impostazioni di sistema diventeranno impostazioni predefinite quando il display tornerà alla schermata di Benvenuto.

ATTENZIONE: se si modifica la visualizzazione delle unità di misura sul tapis roulant, controllare l'impostazione della velocità per verificare che sia corretta.

Per visualizzare le impostazioni dei parametri della palestra:

1. Nella schermata di Benvenuto, premere **Pausa**.

2. Per immettere la password, premere i seguenti tasti numerici nella sequenza indicata:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Premere **OK**.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione dei parametri della palestra.

Tabella 2. Pulsanti di navigazione per le modalità delle impostazioni di sistema

Tasto	Funzione
s o t	Guidano attraverso i menu di impostazione e le relative selezioni.
OK	Seleziona una voce del menu.
Indietro	Consente di tornare al livello di menu precedente senza salvare alcuna modifica.
Pausa	Esce dalla modalità delle impostazioni di sistema e torna alla schermata di Benvenuto.

Impostazione dei valori di parametro della palestra

Utilizzare queste informazioni per personalizzare l’apparecchiatura in base all’impostazione.

“Safety code” (Codice di sicurezza, solo tapis roulant)

Intervallo di valori: Enabled (Abilitato) o Disabled (Disabilitato)

(Impostazione predefinita: Disabled (Disabilitato)

Al momento della spedizione dell’apparecchiatura, la funzionalità di protezione del codice di sicurezza è disabilitata. Se si abilita il codice di sicurezza, gli utenti devono immettere un numero di quattro cifre per iniziare la sessione di allenamento e avviare il tappeto scorrevole. Il codice è **1 2 3 4**.

“Select Language” (Seleziona lingua, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: English (inglese), Deutsch (tedesco), Español (spagnolo), Français (francese), Nederlands (olandese), Português (portoghese), e ニホンゴ (giapponese).

(Impostazione predefinita: inglese)

Selezionare la lingua preferita per il display della console.

Nota: i messaggi di programmazione non sono interessati dalla selezione della lingua. I messaggi di questa sezione continuano ad essere visualizzati in inglese. Inoltre, nei valori disponibili per questo parametro, i segni diacritici vengono visualizzati soltanto per il russo e il giapponese.

Select Units (Selezionare l’unità, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: U.S. (Imperiale) o Metric (Metrico)

(Impostazione predefinita: U.S. (Imperiale)

Sull’apparecchiatura è possibile visualizzare le misure secondo il sistema metrico o imperiale.

Importante: *se si apportano modifiche alle unità di misura sul tapis roulant, assicurarsi di verificare la correttezza dell’impostazione della velocità.*

"Set Max Workout Time" (Imposta durata max. allenamento, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: da 1 a 240 minuti

(Impostazione predefinita: 60 minuti)

È possibile impostare una durata massima dell'allenamento per sessione. Scegliere un limite di tempo compreso tra 1 e 240 minuti oppure selezionare **Illimitato** se non si desidera impostare alcun limite. Ad esempio, se si imposta un limite di tempo di 20 minuti, gli utenti possono immettere una durata di allenamento compresa solo tra 1 e 20 minuti.

Selezionare **Illimitato** se non si desidera impostare un limite di tempo.

Nota: i programmi per le prestazioni militari non verranno completati se il limite di tempo massimo per l'esercizio è inferiore a 40 minuti. Impostare il tempo massimo su almeno 40 minuti se sono stati attivati questi programmi di prestazione.

"Set Max Pause Time" (Imposta tempo di pausa max., tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: da 1 a 120 secondi

(Impostazione predefinita: 120 secondi)

Questa impostazione consente di limitare la durata di un banner di pausa sull'apparecchiatura durante un allenamento, prima del suo ripristino.

Nota: per stabilire un limite definitivo del tempo di pausa, l'adattatore di alimentazione opzionale deve essere collegato sulle apparecchiature autoalimentate. Se l'adattatore di alimentazione facoltativo non è collegato e la velocità di movimento scende al di sotto dei requisiti minimi, l'apparecchiatura avvia la fase di spegnimento della durata di 30 secondi, eliminando di fatto la modalità di pausa.

"Set Cool Down Time" (Imposta durata defaticamento, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: da 0 a 5 minuti

(Impostazione predefinita: 5 minuti)

Selezionare la durata massima della modalità di defaticamento per l'apparecchiatura. La durata del defaticamento rappresenta il periodo di tempo successivo al completamento di un programma, durante il quale l'utente si allena a una velocità di esercizio ridotta.

Creazione di un allenamento personalizzato

Intervallo di valori: ON oppure OFF

(Valore predefinito: OFF)

Creare un programma personalizzato per l'allenamento.

Nota: quest'opzione non è disponibile su tutte le apparecchiature.

Per creare un programma personalizzato:

1. Alla richiesta **SET CUSTOM PROGRAM** (IMPOSTA PROGRAMMA PERSONALIZZATO), premere **OK**.

   Il profilo del programma viene visualizzato nel display e una colonna lampeggiante indica il punto di partenza.
2. Premere il tasto freccia giù sulla tastiera di spostamento per selezionare la colonna che si desidera modificare.
3. Per modificare l'altezza della colonna, fare riferimento alla tabella seguente.

Tabella 3. Tasti dei programmi personalizzati

Apparecchiatura	Nome tasto	Descrizione
Tapis roulant	SALITA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sul livello di salita del programma personalizzato.
EFX (solo modelli 835)	SALITA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sul livello di salita della rampa del programma personalizzato.
Cyclette	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sulla resistenza dei pedali del programma personalizzato.
Climber	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sulla resistenza dello step del programma personalizzato.

4. Dopo aver impostato l'altezza della colonna, premere il tasto freccia giù sulla tastiera di spostamento per spostarsi alla colonna successiva. È possibile premere il tasto freccia su per tornare alle colonne precedenti.
5. Continuare con la regolazione del profilo per ciascuna colonna.

Nota: sul tapis roulant sono disponibili due programmi personalizzati. Alcuni prodotti Precor dispongono di un solo programma personalizzato. L'istruzione indica a quale programma è stato effettuato l'accesso. Per selezionare un secondo programma personalizzato (solo tapis roulant), premere il tasto freccia giù sulla tastiera di spostamento prima di premere **OK** al passaggio 6.

Il valore predefinito di Set Custom Program 2 (Imposta programma personalizzato 2) è **Disabilitato**.

6. Dopo aver creato il programma, premere **OK** per salvare il profilo del programma e tornare al banner di benvenuto. Premere **INDIETRO** per uscire da quest'impostazione senza salvare le modifiche apportate al profilo personalizzato.

"Set Speed Limit" (Imposta limite di velocità, solo tapis roulant)

Intervallo di valori: da 0,8 a 25,4 kph (da 0,5 a 16 mph)

(Valore predefinito: 20 kph o 12 mph)

Questa impostazione consente di limitare la velocità del tappeto scorrevole e, di conseguenza, il numero di impostazioni della velocità disponibili per l'utente. Utilizzarla per impostare la velocità massima che un utente può immettere durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.

La velocità viene visualizzata in chilometri orari (km/h) o miglia orarie (mph) a seconda del sistema di unità di misura (imperiale o metrico) selezionato in precedenza.

"Set Incline Limit" (Imposta limite di pendenza, solo tapis roulant)

Intervallo di valori: intervallo completo di gradi dell'apparecchiatura

(Valore predefinito: massima gradazione possibile)

Impostare la percentuale massima di salita che un utente può immettere durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.

"Hidden Programs" (Programmi nascosti solo tapis roulant)

Intervallo di valori: "Show Programs" (Mostra programmi) o "Hide Programs" (Nascondi programmi)

(Impostazione predefinita: "Hide Programs", Nascondi programmi)

Quando impostato su **Mostra programmi**, tutti i programmi di prestazione sono disponibili per gli utenti tramite il tasto PRESTAZIONI. Questi programmi sono: Test fitness Gerkin,

USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e PEB Forze dell'ordine.

Se impostato su **HIDE PROGRAMS**, (NASCONDI PROGRAMMI), quando l'utente preme **PRESTAZIONI**, sul display del testo superiore scorre il messaggio **ESERCIZIO NON DISPONIBILE**.

"Set Resistance Range" (Imposta gamma di resistenza, solo cyclette)

Intervallo di valori: High (Alto), Medium (Medio) o Low (Basso)

(Impostazione predefinita: High (Alto)

È possibile impostare una resistenza di base alta, media o bassa per le cyclette reclinabili o verticali. Sono disponibili 25 livelli di resistenza all'interno di ciascuna impostazione di base, la quale influisce sulla gamma di resistenza generale. Sono disponibili le seguenti gamme:

- Alto: fornisce una gamma di resistenza completa.
- Medio: fornisce circa due terzi della resistenza disponibile all'interno dell'impostazione di gruppo elevata.
- Basso: fornisce circa un terzo della resistenza disponibile all'interno dell'impostazione di gruppo elevata.

Imposta Autolivellamento CrossRamp (soltanto su EFX doppio)

Intervallo di valori: da 0 a 20

(Impostazione predefinita: 10)

Utilizzare questa impostazione per scegliere un'inclinazione della rampa specifica a cui far tornare automaticamente l'EFX al termine di una sessione di allenamento.

Visualizzazione dei display informativi

Le impostazioni relative al display informativo sono costituite da valori che forniscono informazioni sull'apparecchiatura. I tipi di informazioni contenute in questo gruppo di impostazioni includono un registro degli eventi, i numeri di serie del software e dell'apparecchiatura e le informazioni sull'utilizzo.

Per visualizzare le impostazioni di sistema:

1. Nel banner di benvenuto, premere **Pausa**.

2. Premere in sequenza i seguenti tasti numerici per immettere la password:

   6 5

3. Premere **Inserisci**.

   Utilizzare la seguente tabella per configurare i valori personalizzati dei display informativi.

Tabella 4. Valori dei display informativi

Prodotto	Valore	Informazioni fornite
Tutti	ODOMETER (Contachilometri)	Il valore del contachilometri è relativo al tipo di apparecchiatura e al sistema di unità, metrico o imperiale, selezionato nei programmi. • Tapis roulant e AMT: visualizza il numero totale di miglia o chilometri registrato fino a quel momento. Inoltre, per l'ATM viene visualizzato il numero di falcate verticali. • EFX: visualizza il numero totale di falcate registrato fino a quel momento. • Cyclette: visualizza il numero totale di giri registrato fino a quel momento. • Climber: visualizza il numero di piani fatti.
AMT	BELT USAGE (Utilizzo della cinghia)	• **Belt Stride Count (Conteggio delle falcate della cinghia):** rileva il numero di falcate sull'apparecchiatura. • **Stride Count Reset (Ripristino del conteggio delle falcate):** elimina una falcata ogni volta che si esegue un ripristino. • **Contachilometri all'ultimo ripristino:** registra il valore del contachilometri al momento della sostituzione della cinghia. Il contachilometri dell'apparecchiatura riprende il conteggio dopo la sostituzione della cinghia.

Prodotto	Valore	Informazioni fornite
Tutti	HOUR METER (CRONOMETRO)	• Visualizza il numero di ore di utilizzo dell'apparecchiatura. • L'apparecchiatura monitora i minuti trascorsi, ma il valore visualizzato è approssimato all'ora completa più vicina.
Tapis roulant	BELT RATING (CLASSIFICAZIONE DELLA CINGHIA)	Un numero da 0 a 10, indicante lo stato della cinghia del tapis roulant. Se la valutazione corrente è 0 o 1, è necessario sostituire la cinghia. **Nota:** se la cinghia del tapis roulant è stata appena sostituita, premere e tenere premuto il tasto Quick Start quando Classificazione della cinghia è visibile per ripristinare la valutazione su 10.
Tutti	UPPER BOOT SW PART NUMBER (CODICE SW GUAINA SUPERIORE)	Versione e codice del software della scheda superiore.
Tutti	UPPER BASE SW PART NUMBER (CODICE SW BASE SUPERIORE)	Versione del software della base superiore.
Tutti	LOWER BASE SW PART NUMBER (CODICE SW BASE INFERIORE)	Versione del software della base inferiore.
Tutti	METRICS BOARD (SCHEDA PARAMETRI)	Numero di software sulla scheda delle metriche.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (CODICE SW STRIDE DIAL)	Numero di software Stride Dial.
Tutti	SERIAL NUMBER (NUMERO DI SERIE)	Utilizzato per determinare il modello esatto e il tipo di apparecchiatura.

Prodotto	**Valore**	**Informazioni fornite**
Tutti	USAGE LOG (REGISTRO UTILIZZO)	• Numero di volte in cui è stato utilizzato ciascun programma e i relativi minuti totali. • Utile per determinare le preferenze dell'utente relativamente alla selezione dei programmi.
Tutti	EVENT LOG (REGISTRO EVENTI)	Visualizza tutti i codici degli eventi rilevati dal software. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Registro eventi*.

Registro eventi

Il registro può contenere un massimo di 30 eventi. Quando il registro raggiunge i 30 eventi, quelli meno recenti vengono cancellati per fare spazio agli eventi più recenti. Per cancellare un evento dal registro, premere e tenere premuto il tasto **Quick Start** mentre viene visualizzato l'evento.

Il registro degli eventi (a volte denominato registro degli errori) contiene le seguenti informazioni:

- Numero dell'evento
- Valore del contachilometri al verificarsi dell'evento
- Valore del cronometro al verificarsi dell'evento
- Corrente trasmessa dal motore al verificarsi dell'evento (solo tapis roulant)

La seguente tabella contiene un elenco degli eventi rilevabili dal software.

Tabella 5. Numeri e descrizioni del registro eventi

Numero dell'evento	Descrizione evento
00	Evento relativo alla posizione di memoria PCA superiore
02	Evento relativo alla posizione RAM
03	Evento relativo a checksum EEPROM
05	Tasto incassato all'accensione
09	Evento relativo al test di memoria PCA inferiore
10	Frequenza di linea al di fuori dell'intervallo accettabile
11	Alimentazione watchdog (PCA superiore) a bassa tensione
12	Alimentazione watchdog (PCA inferiore) a bassa tensione
13	Velocità della ventola errata (tapis roulant versione 1)
14	Guasto della ventola (PCA inferiore)
15	Tensione di ingresso c.a. troppo elevata
16	Tensione di ingresso c.a. troppo bassa
17	Scatto termico del resistore di interruzione dinamico (solo tapis roulant)
18	Apertura interruttore termico del resistore di interruzione dinamico (solo tapis roulant)
19	Guasto del correttore del fattore di potenza (solo tapis roulant)
20	Il motore non si avvia o non ne viene rilevato alcun movimento (solo tapis roulant); troppe richieste di alimentazione massima in un secondo (altre apparecchiature)
21	Troppe richieste di alimentazione massima consecutive
22	Nessun impulso del motore all'avvio
23	Impulsi del motore assenti dopo l'avvio
24	Richiesta di riduzione della velocità, ma velocità non ridotta

Numero dell’evento	Descrizione evento
25	Errore hardware dell’unità inferiore (solo tapis roulant)
26	Larghezza errata dell’impulso del motore
27	Corrente troppo elevata del motore per trazione
28	Temperatura troppo elevata
29	Corrente di ingresso c.a. eccessiva
30	Evento relativo a comunicazioni da scheda inferiore a scheda superiore
31	Evento relativo a comunicazioni errate da scheda superiore a scheda inferiore
32	Evento relativo a comunicazione da scheda superiore a scheda inferiore
33	Evento relativo a comunicazioni errate da scheda inferiore a scheda superiore
35	Corrente di ingresso CA eccessiva (istantanea; solo tapis roulant)
36	Corrente di ingresso CA eccessiva (sostenuta/protezione dell’interruttore di circuito; solo tapis roulant)
37	Errore E-STOP (solo tapis roulant)
40	Movimento di sollevamento non rilevato
42	Valore della posizione di sollevamento non compreso nell’intervallo
43	Interruttore zero non trovato
44	Movimento di sollevamento non richiesto
45	Sollevamento nella direzione sbagliata
50	Corrente troppo elevata del freno (magnete)
53	Impossibile leggere l’obiettivo, interruttore home non trovato
54	Impulsi dell’obiettivo persi durante il funzionamento
55	Interruttore home del freno attivato inaspettatamente
62	Guasto del sensore verticale (solo AMT)
70	Sostituzione cinghia, scheda di controllo inferiore non letta (solo AMT)

Numero dell’evento	Descrizione evento
71	Sostituzione cinghia, nuova scheda di controllo inferiore (solo AMT)
72	Sostituzione cinghia, versione della scheda di controllo inferiore sconosciuta (solo AMT)
73	Sostituzione cinghia, record errato della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
74	Sostituzione cinghia, console ricondizionata della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
75	Sostituzione cinghia, scheda di controllo inferiore ricondizionata (solo AMT)
76	Sostituzione cinghia, il conteggio delle falcate della console è inferiore a quello della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
77	Sostituzione cinghia, il conteggio delle falcate della console è superiore quello della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
78	Avviso di sostituzione cinghia (solo AMT)
79	Sostituzione cinghia necessaria (solo AMT)
80	Fase A o B mancante (controllo della salita; solo tapis roulant)
81	Fase C mancante (controllo della salita; solo tapis roulant)
82	Fase A o B mancante (controllo della velocità; solo tapis roulant)
83	Fase C mancante (controllo della velocità; solo tapis roulant)
85	Nessun resistore di interruzione dinamico rilevato o il resistore di interruzione dinamico viene rilevato come circuito aperto al momento dell’avvio (solo tapis roulant)
86	Versione meno recente della console rilevata sulle nuove apparecchiature (solo tapis roulant)
87	Nuova console installata sulle apparecchiature meno recenti (solo tapis roulant)
88	Temperatura del motore troppo elevata (solo tapis roulant)

Immissione dell'ID utente con apparecchiatura CSAFE

Questa apparecchiatura è totalmente compatibile con i protocolli CSAFE. Se l'apparecchiatura è collegata a un dispositivo principale CSAFE, viene richiesto all'utente di premere INSERISCI e iniziare il processo di identificazione. L'ID utente viene visualizzato come cinque zeri e viene indicato il punto iniziale. Nella seguente tabella vengono descritte le funzioni dei tasti in modalità CSAFE.

Tabella 6. Tasti di accesso CSAFE

Tasti	**Funzione**
Tastierino numerico	Utilizzare i tasti numerici per immettere un ID utente. Una volta immesso, premere **OK** per confermare l'ID utente.
CANCELLA	Elimina i singoli numeri dell'ID utente da destra verso sinistra.
OK	Conferma l'ID utente. **Nota:** se l'utente immette cinque zeri, l'immissione dell'ID utente viene ignorata. I dati statistici sugli allenamenti non vengono registrati.
PAUSA	Ripristina il banner di benvenuto.

Viene visualizzato un messaggio sul display per indicare che l'ID utente è stato accettato dal dispositivo principale CSAFE. Una volta completata la selezione del programma, l'utente può iniziare l'allenamento.

Capitolo 3

Presentazione della Console P30

ATTENZIONE: prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa. Consultare il proprio medico per conoscere la frequenza cardiaca obiettivo appropriata al proprio livello di fitness.

La console P30 dispone di un display di facile consultazione e di diversi programmi per aiutare gli utenti a soddisfare le proprie esigenze di esercizio.

Importante: *controllare le sezioni successive di questa guida con gli utenti prima di consentir loro di accedere all'attrezzatura di fitness:*

- *Informazioni importanti sulla sicurezza*
- *Operazioni preliminari*
- *Utilizzo della clip di sicurezza (solo per il tapis roulant)*

Uso della funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare

Nota: le prestazioni ottenute con questa funzione possono variare in base alla fisiologia dell'utente, al livello di allenamento, all'età e ad altri fattori. Potrebbero verificarsi letture irregolari se le mani sono sporche, secche, unte o se la pelle dei palmi delle mani è particolarmente spessa. Anche l'uso di crema per le mani può determinare letture irregolari. Verificare inoltre che i sensori siano puliti per mantenere il corretto contatto con i sensori.

Per utilizzare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare, posizionare i palmi delle mani direttamente sui sensori metallici sui manubri dell'apparecchiatura. Per garantire una corretta lettura della frequenza cardiaca, attenersi ai seguenti consigli:

- Per registrare la frequenza cardiaca, entrambe le mani devono afferrare i sensori.
- Per registrare la frequenza cardiaca, deve essere rilevato un certo numero di battiti consecutivi (15-20 secondi).
- Quando si afferrano i sensori, non stringere eccessivamente. Mantenere una presa leggera e avvolgente. Una presa troppo salda può influire sulla lettura.
- Durante gli allenamenti, la sudorazione contribuirà a trasmettere il segnale della frequenza cardiaca. In caso di difficoltà con l'uso delle impugnature per la misurazione della frequenza cardiaca, riprovare in un secondo tempo durante l'allenamento per verificare se è possibile ottenere il segnale della frequenza cardiaca.

- Se la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare non funziona, Precor consiglia di utilizzare una fascia toracica con trasmettitore.

Zone allenante della frequenza cardiaca

La vostra frequenza cardiaca
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
Zona cardiovascolare consigliata
Zona per la perdita del peso consigliata
Alto
Picco
Cardio
Bruciagrassi
Riscaldamento
20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75
L'età

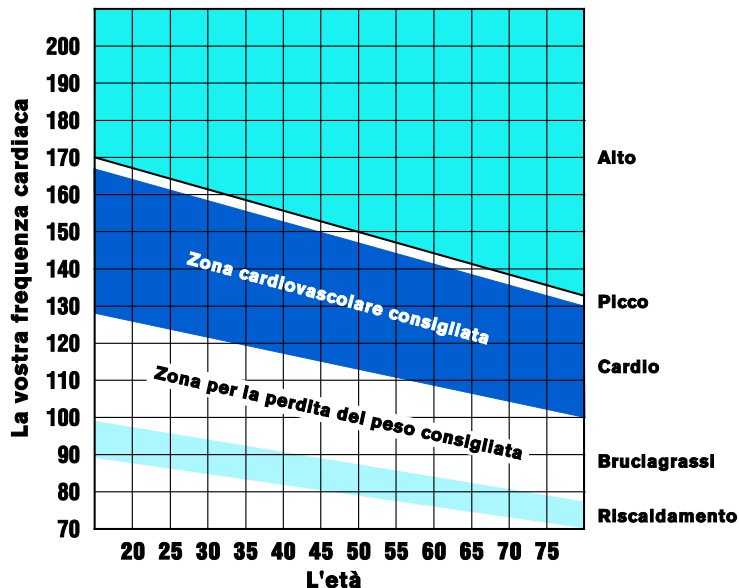



Figura 5: Zone allenante della frequenza cardiaca

ATTENZIONE: la frequenza cardiaca non deve mai superare l'85% della frequenza cardiaca aerobica massima. È possibile calcolare la frequenza cardiaca massima tramite la formula seguente:

Frequenza cardiaca massima = 207 – (età × 0,67)

Utilizzo di un trasmettitore a fascia toracica

AVVERT-ENZA **I segnali utilizzati dal trasmettitore a fascia toracica (o fascia di frequenza cardiaca) possono interferire con pacemaker o altri dispositivi impiantati. Prima di utilizzare un trasmettitore a fascia toracica, consultare il medico nonché i produttori del trasmettitore e del dispositivo impiantato.**

Indossando un trasmettitore a fascia toracica durante l'allenamento è possibile avere informazioni costanti sulla frequenza cardiaca. Affinché l'apparecchiatura rilevi la frequenza cardiaca, è necessario afferrare i sensori della frequenza cardiaca a sfioramento o indossare un trasmettitore a fascia toracica durante l'attività fisica. In presenza di dati da sfioramento e wireless, i dati da sfioramento hanno la precedenza e vengono visualizzati per primi.

Nota: per ricevere dati accurati, la fascia deve essere a contatto diretto con la pelle in corrispondenza della parte inferiore dello sterno (appena al di sotto del seno per le donne).

Per utilizzare un trasmettitore a fascia toracica:

1. Inumidire accuratamente il retro della fascia con acqua corrente.

   Importante: *non utilizzare acqua deionizzata in quanto è sprovvista di minerali e sali adeguati per trasmettere gli impulsi elettrici.*
2. Regolare la fascia e stringerla intorno al torace. La fascia deve risultare stretta ma non opprimente.
3. Assicurarsi che la fascia toracica abbia il lato destro rivolto verso l'alto, sia distesa orizzontalmente e posizionata al centro del torace.
4. Verificare la posizione della fascia toracica tramite un test della funzione della frequenza cardiaca sull'apparecchiatura. Se la frequenza cardiaca viene registrata, la posizione della fascia toracica è corretta. In assenza di registrazione, regolare nuovamente la fascia e ricontrollare la funzione della frequenza cardiaca.

Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di tre diverse funzioni di arresto, le quali funzionano come segue:

Se l'utente...	*Allora la cinghia del tapis roulant...*	*E la console...*
Tira il cordino attaccato alla clip di sicurezza e innesca l'interruttore di riavvio ❶	Rallenta fino all'arresto	Mostra il messaggio PREMI INTERRUTTORE RESET. Su alcuni modelli di console, l'interruttore di riavvio viene indicato da una freccia.
Preme il pulsante rosso ARRESTA ❷	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.
Scende dal tappeto scorrevole per un intervallo di tempo preimpostato	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.

L'interruttore di riavvio e il pulsante rosso **ARRESTA** sono posizionati sotto la console, come mostrato nella figura seguente. Se viene innescato l'interruttore, viene visualizzato il pulsante. Il tapis roulant non si attiva finché il pulsante non torna alla posizione normale.

Figura 6: Interruttore di riavvio

Informare gli utenti dell'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza durante l'allenamento sul tapis roulant e illustrare loro la corretta modalità di applicazione della clip sugli indumenti in prossimità della vita.

Se durante gli esercizi viene innescato l'interruttore di riavvio, eseguire la seguente procedura:

1. Se necessario, riattaccare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio fino a farlo scattare in posizione normale.

   Nota: se viene innescato l'interruttore di riavvio, tutte le informazioni relative all'allenamento corrente vengono eliminate.
3. Ricominciare l'allenamento dall'inizio, riducendo di conseguenza il tempo in base alla quantità di esercizi completati.

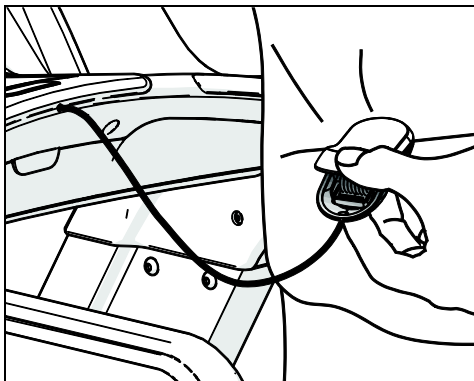



Figura 7: Fissaggio della clip di sicurezza

Suggerimento: la piccola barra flessibile sotto l'interruttore di riavvio è progettata per riporre la clip di sicurezza. Quando il tapis roulant non è in uso, fissare la clip di sicurezza alla barra come mostrato nella figura seguente.

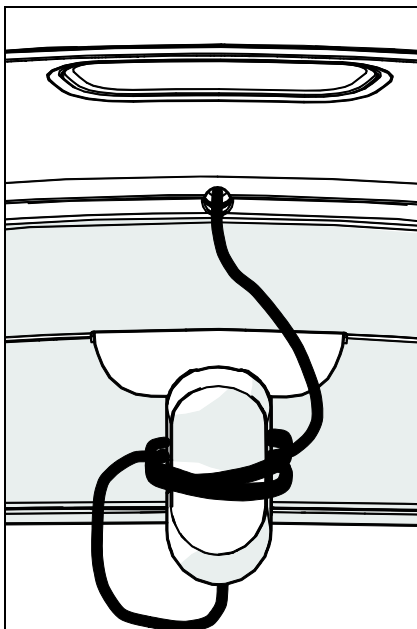



Figura 8: Conservazione della clip di sicurezza

Funzione Auto Stop™ (Arresto automatico) del tapis roulant

Importante: *questa funzione è attivata per impostazione predefinita. L'amministratore può disattivare questa funzione nelle Impostazioni di sistema; tuttavia, Precor consiglia di lasciare attivata questa funzione.*

La funzione Auto Stop™ (arresto automatico) è progettata per fare in modo che il tapis roulant si arresti gradualmente quando non è in uso. Ciò potrebbe verificarsi nel caso in cui un utente scenda dal tapis roulant prima della fine di un allenamento e lasci il tapis roulant in esecuzione.

Sessanta secondi dopo l'avvio o la ripresa di un allenamento del tapis roulant, l'apparecchiatura inizia il monitoraggio Auto Stop. Se viene rilevato un utente, non viene visualizzato nessun messaggio e l'allenamento selezionato continua.

Se non viene rilevato nessun utente, dopo altri 30 secondi, sulla console viene visualizzato il messaggio **NESSUN UTENTE RILEVATO, ARRESTO FRA 10 SECONDI** come notifica dell'arresto in sospeso. Durante la visualizzazione di questo messaggio, viene avviato un conto alla rovescia di dieci secondi. Se l'utente non disattiva il conto alla rovescia, la cinghia si arresta gradualmente al termine del conto alla rovescia.

Nota: gli utenti che pesano più di 22,7 kg (50 libbre) vengono rilevati entro i limiti di velocità e posizione della funzione. Gli utenti che pesano meno di 22,7 kg (50 libbre) potrebbero non essere rilevati a seconda della loro velocità e della posizione. Tenere sempre a mente le istruzioni della console e seguirle per il suo funzionamento corretto.

Capitolo 4

Avvio di un allenamento

ATTENZIONE: se si utilizza un tapis roulant, collegare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente prima di iniziare la sessione di allenamento.

Quando sul display del testo superiore scorre il messaggio **SCEGLI UN ESERCIZIO O PREMI QUICK START PER INIZIARE,** e sul display del testo inferiore scorre la dicitura **PRECOR,** l'apparecchiatura si trova nello stato di benvenuto.

Se l'apparecchiatura è collegata a CSAFE, sul display superiore del testo scorre il messaggio **SCEGLI UN ESERCIZIO, PREMI QUICK START O PREMI INS PER INIZIARE**.

Qualora sullo schermo sia visualizzato altro, premere **Pausa** per visualizzare il banner di benvenuto.

Da questa schermata è possibile iniziare un allenamento in due modi:

- Premere **Quick Start™**.

  In questo modo viene avviato il programma manuale. I calcoli, come quelli relativi alle calorie bruciate, si basano su un individuo di 35 anni avente un peso di 68 kg (150 libbre). È possibile completare un allenamento utilizzando i valori predefiniti di questo programma o modificare i parametri dell'allenamento.
- Premere uno dei tasti di allenamento preimpostati.

Se durante l'allenamento un utente raggiunge il limite di tempo impostato dalla palestra, sul display del testo superiore viene visualizzato il limite dell'allenamento in minuti prima del messaggio **LIMITE MINUTI RAGGIUNTO, CHIUSURA ESERCIZIO**.

Avvio di un allenamento programmato preimpostato

Gli allenamenti preimpostati sono la soluzione ottimale per adeguare gli esercizi agli obiettivi di fitness, rimanere coinvolti e variare le sessioni. Questi allenamenti sono organizzati nei gruppi seguenti:

- Manuale
- Frequenza cardiaca
- Intervallo
- Perdita peso (Bruciagrassi sui climber)
- Misto
- Prestazioni

Sul pannello anteriore della console è presente un tasto di selezione per ciascuno di questi gruppi di allenamento. Per visualizzare gli allenamenti in ciascun gruppo, premere più volte il tasto corrispondente al gruppo. Il nome di ciascun allenamento viene visualizzato sulla console quando si scorre il gruppo.

Opzioni di impostazione

Prima di iniziare un allenamento, è possibile impostare le opzioni Obiettivo, Lingua e Unità. Dopo l'inizio di un allenamento o dopo aver premuto Quick Start, è possibile anche immettere i valori relativi a Età e Peso e un obiettivo di FC allenante.

Nota: dopo aver impostato le opzioni personali, selezionare un allenamento e iniziare a esercitarsi, altrimenti tali opzioni verranno ripristinate ai valori predefiniti.

Per scegliere un obiettivo di allenamento prima di iniziare ad allenarsi:

1. Dal banner di benvenuto, premere **OPZIONI**.
   Obiettivo è la prima opzione.
2. Per scegliere l'opzione Obiettivo, premere **OK**.
   Le opzioni Obiettivo corrispondono a Durata, Distanza e Calorie.
3. Utilizzare le frecce su e giù o la tastiera per aumentare o diminuire gli obiettivi relativi a durata, distanza o calorie.
4. Dopo aver immesso l'obiettivo, premere **OK**.
5. Per andare alla categoria di opzioni successiva, premere nuovamente **OPZIONI**.

Per scegliere un'impostazione relativa alla lingua prima di iniziare l'allenamento:

1. Dal banner di benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere nuovamente **OPZIONI** per selezionare l'opzione Lingua e premere **OK**.
3. Utilizzare le frecce su e giù per esplorare l'elenco delle lingue disponibili. Per selezionare una lingua, premere **OK.**

   È possibile scegliere tra le lingue seguenti: inglese, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, russo e italiano.
4. Per andare alla categoria di opzioni successiva, premere le frecce **su o giù**.

Per scegliere un'unità di misura prima di iniziare l'allenamento:

1. Dal banner di benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere due volte **OPZIONI** per andare a **UNITÀ**.
3. Utilizzare le frecce su e giù per selezionare un'unità di misura.
4. Dopo aver selezionato un'unità di misura, premere **OK**.

Impostazione delle opzioni dopo l'inizio dell'allenamento

Dopo aver iniziato un allenamento tramite Quick Start o dopo averne selezionato uno, è possibile immettere i valori relativi a Peso ed Età e un obiettivo di FC allenante. Sono disponibili anche le impostazioni relative a Lingua e Unità.

Per immettere l'età e il peso durante l'allenamento:

1. Premere **OPZIONI**.
2. Peso/Età è la prima opzione. Per scegliere quest'opzione, premere **OK**.
3. Utilizzare le frecce su e giù per aumentare o diminuire il peso.
4. Dopo aver selezionato il peso, premere **OK**.
5. Ripetere i passaggi da 1 a 4 per immettere l'età.
6. Per andare alla categoria di opzioni successiva, premere le frecce **su o giù**.

   Viene visualizzata l'opzione FC allenante.
7. Immettere un obiettivo per la frequenza cardiaca allenante e premere **OK**.

   Adesso, è possibile impostare le opzioni Unità e Lingua se non sono state selezionate prima di iniziare l'allenamento.

Mettere in pausa e ricominciare una sessione di allenamento

Interrompendo un allenamento, in base all'alimentazione l'apparecchiatura può rispondere in due modi.

In pausa (apparecchiatura alimentata esternamente)

Quando la sessione è in pausa, la velocità del nastro si riduce lentamente a zero. In alternativa, la resistenza si riduce lentamente al minimo. Il motore di sollevamento si spegne lasciando l'inclinazione o la rampa di corsa nella posizione attuale. L'inserimento dati viene annullato.

Premendo **Pausa** su un'apparecchiatura diversa dal tapis roulant, verrà visualizzata la schermata di riepilogo con le misurazioni dell'allenamento. Dopo aver mostrato il riepilogo, verrà visualizzata la schermata di Benvenuto.

Chiusura in corso (apparecchiatura autoalimentata)

Nelle macchine autoalimentate, lo stato di pausa equivale allo stato di spegnimento in corso. Arrestando l'allenamento, l'apparecchiatura inizierà un conto alla rovescia di 30 secondi.

Le misurazioni accumulate (es. tempo, passi, distanza, calorie) conserveranno i propri valori attuali senza alcuna modifica. L'inserimento dati non può iniziare.

Per riavviare il programma, iniziare un nuovo allenamento. La resistenza verrà reimpostata sul valore corrispondente alla messa in pausa del programma.

Se l'apparecchiatura resta inattiva per più di 30 secondi, l'alimentazione verrà interrotta e verrà saltata la schermata di riepilogo dell'allenamento.

Termine di una sessione

Il defaticamento è un aspetto importante dell'allenamento in quanto facilita la riduzione della rigidità e dei crampi muscolari trasportando l'acido lattico in eccesso all'esterno dei muscoli sollecitati. Inoltre, un tempo di defaticamento dai tre ai cinque minuti consente alla frequenza cardiaca di tornare al normale stato di riposo.

Al termine dell'allenamento, in una schermata di riepilogo vengono visualizzati la frequenza cardiaca media durante l'allenamento e i relativi parametri accumulati.

Se è stato eseguito un programma di esercizio test di fitness, il messaggio iniziale presenta il punteggio fitness.

Nei due messaggi successivi vengono visualizzate la frequenza cardiaca media e massima dell'utente durante la sessione. Tali messaggi sono visualizzati solo se i dati relativi alla frequenza cardiaca sono stati acquisiti durante la sessione, ovvero se durante quest'ultima è stato visualizzato almeno una volta un numero di frequenza cardiaca valida.

Lo stato di riepilogo diventa inattivo dopo due minuti, al termine dei quali viene nuovamente visualizzato il banner di benvenuto. Se la macchina si trova nello stato CSAFE Terminato, lo stato di riepilogo deve durare almeno per il valore di inattività CSAFE, solitamente 10 secondi al massimo. In caso contrario, prima di visualizzare nuovamente il banner di benvenuto, viene visualizzata la dicitura **RESET** per tutta la durata dello stato CSAFE Terminato.

Durante un allenamento vengono registrati tre tipi diversi di misurazioni.

Gli indicatori controllati possono essere impostati e modificati. Essi includono:

- Livello di resistenza (AMT, EFX, cyclette)
- Velocità (tapis roulant)
- Inclinazione (tapis roulant)
- Passi/minuto (climber)

Gli indicatori attuali delle prestazioni descrivono in tempo reale l'intensità di un allenamento. Essi includono:

- Calorie/minuto, Calorie/ora
- Frequenza cardiaca
- Velocità (tapis roulant, cyclette)
- Giri/minuto (cyclette)
- Passi/minuto (AMT, EFX)

Gli Indicatori cumulativi descrivono le prestazioni generali della sessione di allenamento. Essi includono:

- Durata:
  Modalità conto alla rovescia
  Modalità contatore
- Calorie
- Distanza:
  Passi medi/minuto (AMT, EFX)
  Velocità media (tapis roulant, cyclette)
  Piani (climber)

Allenamenti

L'apparecchiatura fitness include un'ampia selezione di allenamenti progettati con cura per assicurare agli utenti di ottenere i migliori risultati da ogni allenamento.

Il corpo umano è estremamente efficiente. Se compie gli stessi movimenti regolarmente per più giorni o settimane, impara a compierli con sempre minore sforzo. Questo processo, chiamato *adattamento muscolare*, presenta un inconveniente: più ci si allena allo stesso modo, minori saranno i benefici apportati dall'allenamento.

Per evitare che con l'allenamento si verifichi l'adattamento muscolare, è consigliabile provare diversi tipi di allenamento in giorni diversi. Non lasciando abituare i muscoli, si mantiene alto l'utilizzo di energia, che favorisce una perdita di peso più rapida e un miglior condizionamento.

Gli allenamenti riportati nella tabella seguente sono disponibili sulle unità dotate della console P30.

Tabella 7. Allenamenti console P30

Tasto console	**Obiettivo**	**AMT**	**EFX 835**	**EFX 833**	**Tapis roulant**	**Cyclette**	**Climber**
Perdita peso	Perdita peso/Brucia grassi	3	3	3		3	3
	Allenamenti aerobici				3		3
Frequenza cardiaca	Controllo della frequenza cardiaca di base (CFC)	3	3	3	3	3	3
	CFC perdita peso pers.				3		
	CFC perdita peso				3		
Prestazioni	Pista				3		
	5 KM				3		
	Collinare		3			3	

Tasto console	**Obiettivo**	**AMT**	**EFX 835**	**EFX 833**	**Tapis roulant**	**Cyclette**	**Climber**
	Intervallo 1-2	3					
	Allenamenti misti		3	3			
	Obiettivo watt					3	
	Salita costante						3
	Piramide						3
	Test fitness		3	3	3	3	3
Misto	Casuale	3	3	3	3	3	3
	Allenamenti sterrati		3		3	3	
	Allenamenti glutei		3	3	3		
	Picchi gemelli						3
	Collinette						3
	Allenamenti personalizzati		3		3	3	3
Intervallo	Intervallo 1-1, 1-2 e 1-3	3	3	3	3	3	3
	Intervallo personalizzato	3	3	3	3	3	3
	Intervallo – Tutto il corpo		3				
	Rallentatori						3
	Scalini città						3
Manuale	Manuale	3	3	3	3	3	3

Nell’elenco seguente vengono descritti questi allenamenti.

Tasto Perdita peso

Premendo il tasto **Perdita peso,** è possibile scorrere gli allenamenti progettati per favorire la perdita di peso e il condizionamento aerobico.

Perdita peso

L'American College of Sports Medicine® consiglia agli adulti almeno dai 30 ai 60 minuti di allenamento moderatamente intenso per cinque giorni a settimana. L'allenamento Perdita peso consiste in una sfida aerobica strutturata e basata sul tempo creata per aiutare gli utenti a perdere o a non prendere peso.

Il tempo totale di questo allenamento è fissato su 28 minuti. Consiste nell'alternanza di quattro minuti di lavoro e intervalli di riposo. Durante gli intervalli, è possibile modificare in qualsiasi momento la resistenza.

Suggerimenti per l'allenamento: per ottenere i risultati migliori, indossare un dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca e mantenere una frequenza cardiaca allenante compresa tra il 50% e il 70% della frequenza cardiaca massima.

Nota: sui climber, questo programma è denominato Bruciagrassi.

Allenamenti aerobici

Gli allenamenti aerobici sono progettati per mantenere il consumo di ossigeno ai livelli più alti possibile, migliorando la forma fisica nel corso del tempo. I vantaggi del condizionamento aerobico includono un'elevata resistenza di cuore e polmoni, la capacità di gestione dello stress e un senso generale di vitalità.

Suggerimenti per l'allenamento: per un allenamento cardiovascolare più efficace possibile, evitare di tenersi sui corrimano.

Tasto Frequenza cardiaca

Premendo ripetutamente il tasto Frequenza cardiaca, è possibile scorrere gli allenamenti con controllo della frequenza cardiaca (CFC) disponibili sull'apparecchiatura. Per utilizzare questi allenamenti, è necessario indossare una fascia pettorale con sensore (consigliato) o tenere le mani sulle impugnature con sensori tattili durante l'allenamento.

Nota: non è possibile passare a questi allenamenti durante una sessione di allenamento.

Frequenza cardiaca/CFC base

Questo allenamento consente di monitorare la frequenza cardiaca per guidare gli utenti attraverso un programma a intensità moderata, ideale per il condizionamento aerobico.

Durante l'allenamento, la frequenza cardiaca allenante si basa sui calcoli seguenti:

FC allenante = 70% × (207 – (0,67 × età))

L'apparecchiatura regola i parametri di intensità al fine di mantenere la frequenza cardiaca allenante durante l'allenamento.

Se non viene ricevuto nessun segnale di frequenza cardiaca, i display delle metriche rimangono vuoti. In questo caso, ricontrollare l'impugnatura sui sensori tattili o la posizione della fascia pettorale.

Suggerimenti per l'allenamento: questo programma offre ai nuovi utenti e a quelli abituali, che stanno imparando a mantenere un livello di sforzo moderato e regolare per la durata dell'allenamento, il vantaggio di usufruire di una guida.

CFC perdita peso pers.

Questo allenamento è simile all'allenamento CFC base. Tuttavia, all'inizio dell'allenamento CFC perdita peso pers., l'apparecchiatura richiede all'utente di immettere le frequenze cardiache attive e di recupero che desidera mantenere. Mentre l'allenamento avanza, l'apparecchiatura regola i livelli di salita per mantenere la frequenza cardiaca entro i limiti attivi e di recupero specificati. È possibile regolare la velocità di camminata o di corsa in qualsiasi momento.

Nota: non è possibile regolare la durata di questo allenamento, pari a 28 minuti. Questo allenamento è disponibile anche tramite il tasto **Perdita peso**.

Suggerimenti per l'allenamento: selezionando l'intervallo della frequenza cardiaca per i propri obiettivi di allenamento, è possibile mettere alla prova la propria forma fisica all'interno di una zona di allenamento efficace e sicura.

CFC perdita peso

In questo allenamento, i parametri relativi a velocità e salita si regolano autonomamente per favorire la perdita di peso e migliorare la resistenza. È possibile regolare la durata di questo allenamento tra 15 minuti e la durata massima di allenamento consentita dal centro sportivo.

Nota: questo allenamento è disponibile anche tramite il tasto **Perdita peso**.

Suggerimenti per l'allenamento: un allenamento mirato di almeno 15 minuti al giorno può accelerare il metabolismo e migliorare la resistenza.

Tasto Prestazioni

Premere ripetutamente il tasto **Prestazioni** per scorrere gli allenamenti disponibili che condizionano e testano le prestazioni muscolari e aerobiche del corpo.

Nota: gli operatori potrebbero scegliere di nascondere gli allenamenti Prestazioni se ritengono che alcune delle opzioni potrebbero essere troppo pesanti per i clienti. Se tali allenamenti vengono eliminati e sono gli unici allenamenti disponibili tramite il tasto Prestazioni, quando si preme questo tasto, scorrerà il messaggio **ESERCIZIO NON DISPONIBILE** nel display del testo superiore. Per visualizzare gli allenamenti nascosti, modificare l'impostazione Programmi nascosti **in Mostra programmi** (fare riferimento a *Impostazioni di sistema*).

Pista

Questo allenamento è uguale all'Allenamento manuale; non sono presenti livelli di intensità predefiniti ed è quindi possibile regolare i livelli durante l'allenamento. Tuttavia, al posto del tradizionale grafico di intensità, sul display viene visualizzato un diagramma con una pista di corsa ovale. Un LED lampeggiante mostra la posizione dell'utente nel giro corrente e un contatore al centro dell'ovale visualizza il numero del giro che si sta completando. Un giro equivale a 400 metri (440 iarde).

Suggerimenti per l'allenamento: premere il tasto **OPZIONI** e utilizzare il contatore **DURATA RESIDUA SEGMENTO** per visualizzare il tempo rimanente nel giro in corso, basato sulla velocità corrente.

5 KM

Come sottinteso dal nome, questo allenamento simula una corsa o camminata di cinque chilometri (3,1 miglia). L'allenamento inizia a un livello di salita preprogrammato, ma è possibile modificare la salita o la velocità in qualsiasi momento.

Suggerimenti per l'allenamento: se si desidera ridurre il tempo totale di allenamento, iniziare con una sessione di riferimento per stabilire il proprio "tempo di corsa". Ripetere l'allenamento 5 KM ogni mese o ogni due mesi per valutare i progressi.

Collinare

Questo allenamento simula una camminata, una corsa o una pedalata su una pendenza lunga e una più breve. Coinvolge un grande numero di gruppi muscolari regolando la resistenza, il CrossRamp o entrambi per offrire un'esperienza di allenamento collinare. È possibile modificare questi parametri in qualsiasi momento; le modifiche influiranno sull'intensità del resto dell'allenamento.

Nota: sui modelli EFX, la console richiederà di pedalare al contrario per una parte dell'allenamento.

Suggerimenti per l'allenamento: unire gli allenamenti collinari al regolare programma di allenamento cardiovascolare, consentirà di diversificare gli allenamenti e aiuterà a dare forza ai muscoli della parte inferiore del corpo.

Allenamenti misti

Questo allenamento fornisce una reale varietà di esercizio e coinvolgimento muscolare regolando continuamente la resistenza e i livelli di salita per simulare la dinamicità del terreno che caratterizza la corsa all'aperto.

L'impostazione CrossRamp viene preprogrammata in ciascuno di questi allenamenti, ma è possibile modificare quest'impostazione o la resistenza in qualsiasi momento. Le modifiche vengono applicate ai livelli dell'allenamento restanti e nelle colonne nel profilo dell'allenamento è possibile visualizzare i livelli CrossRamp modificati.

Suggerimenti per l'allenamento: gli utenti esperti possono coinvolgere ulteriormente i muscoli stabilizzatori centrali staccando le mani dai manubri durante l'allenamento.

Intervallo 1-2

Questo allenamento è disponibile tramite il tasto Prestazioni soltanto sul modello AMT. È lo stesso allenamento Intervallo 1-2 disponibile tramite il tasto Intervallo sulle altre apparecchiature (fare riferimento a *Intervallo 1-1, 1-2 e 1-3*).

Obiettivo watt

In questo allenamento l'utente deve mantenere un output di potenza costante durante la sessione di esercizio. La resistenza della cyclette varierà in base alla necessità per mantenere costante il livello di potenza via via che l'allenamento prosegue. All'inizio dell'allenamento, il livello di resistenza è impostato su 1, ma aumenta finché l'utente non arriva ad allenarsi a un livello costante di 50 watt. È possibile utilizzare il controllo della resistenza per regolare questo obiettivo con incrementi di 10 watt.

Nota: è possibile impostare il livello dell'obiettivo di potenza su ciascun valore di 10 watt compreso tra 30 e 400 watt.

Dopo aver raggiunto questo livello, la resistenza si regola per compensare la velocità a cui si sta pedalando (più veloce si pedala, più basso sarà il livello di resistenza).

Suggerimenti per l'allenamento: impostare questo programma su un livello di potenza leggero il giorno successivo a un allenamento intenso per favorire il recupero ed evitare di esagerare con l'allenamento.

Salita costante

Il programma Salita costante aumenta lentamente la velocità dei passi fino al culmine raggiunto alla fine del programma. È possibile disattivare i parametri per ogni colonna. Le modifiche apportate fanno aumentare o diminuire anche le colonne della porzione restante del profilo del programma.

Suggerimenti per l'allenamento: evitare di appoggiarsi ai manubri per scaricare il proprio peso corporeo e mantenere una postura corretta per aumentare il consumo di calorie.

Piramide

L'allenamento Piramide aumenta lentamente la velocità dei passi fino a un picco, per rallentare quindi tornando a una velocità inferiore. Con l'aumento della velocità dei passi, la resistenza diminuisce per poi aumentare con la diminuzione della velocità dei passi. Gli aumenti o le diminuzioni effettuati in un segmento di allenamento si rifletteranno anche su tutti i segmenti restanti.

Suggerimenti per l'allenamento: per ottenere i migliori risultati dall'allenamento, compiere una gamma più ampia possibile di movimenti in ogni passo. Tuttavia, fare in modo che il pedale non colpisca la parte iniziale o finale della gamma dei movimenti.

Test fitness

Il Test fitness valuta la forma fisica generale del corpo in termini di capacità aerobica. Durante la fase di riscaldamento, è possibile regolare i parametri relativi alla resistenza iniziale. Quindi, viene completata una serie di passaggi di intensità crescente. Al termine del test, l'apparecchiatura calcola il punteggio di fitness dell'utente in base ai progressi compiuti e ai cambiamenti della frequenza cardiaca registrati per il completamento di questi passaggi.

Sui tapis roulant, il Test fitness Gerkin confronta il livello di forma fisica con gli standard fitness ufficiali dell'International Association of Firefighters (IAFF). Questo test è scritto con il protocollo Gerkin, base del test fitness ufficiale dell'IAFF, ed è parte dell'iniziativa Benessere e fitness dell'associazione.

L'apparecchiatura termina il test prima del completamento se si verifica una delle situazioni riportate di seguito:

- L'apparecchiatura non è in grado di rilevare il battito cardiaco dell'utente.
- La frequenza cardiaca supera l'85% del massimo di sicurezza per 15 secondi o più.
- La frequenza cardiaca cambia troppo in fretta.
- L'utente arresta il test (premendo il tasto ARRESTA o tirando il cordino della clip di sicurezza sul tapis roulant oppure fermandosi sul modello EFX o sul climber).

Importante: *per ottenere i migliori risultati, sedersi e riposare per almeno cinque minuti prima di effettuare il test.*

Suggerimenti per l'allenamento: per visualizzare in che modo aumenta nel tempo il livello delle prestazioni con l'allenamento, provare a effettuare il test fitness il prima possibile dopo l'inizio del programma di allenamento. Quindi, durante l'allenamento, effettuare il test fitness di volta in volta per vedere il miglioramento dei propri risultati.

Nelle tabelle riportate di seguito è illustrato come interpretare il punteggio del test.

Tabella 8. Categorie del punteggio di fitness per le donne (tapis roulant)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20–39	28 o inferiore	28–34	34 o superiore
40-49	26 o inferiore	26-32	32 o superiore
50-59	24 o inferiore	24-29	29 o superiore
60 o superiore	22 o inferiore	22-27	27 o superiore

Tabella 9. Categorie del punteggio di fitness per gli uomini (tapis roulant)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20-39	35 o inferiore	35-43	43 o superiore
40-49	32 o inferiore	32-40	40 o superiore
50-59	29 o inferiore	29-37	37 o superiore
60 o superiore	24 o inferiore	24-32	32 o superiore

Tabella 10. Categorie del punteggio di fitness per le donne (EFX/cyclette/climber)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20-39	28 o inferiore	28-33	33 o superiore
40-49	26 o inferiore	26-31	31 o superiore
50-59	24 o inferiore	24-28	28 o superiore
60 o superiore	22 o inferiore	22-26	26 o superiore

Tabella 11. Categorie del punteggio di fitness per gli uomini (EFX/cyclette/climber)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20-39	35 o inferiore	35-42	42 o superiore
40-49	32 o inferiore	32-39	39 o superiore
50-59	29 o inferiore	29-36	36 o superiore
60 o superiore	24 o inferiore	24-31	31 o superiore

Nota: sui tapis roulant sono disponibili anche diversi test fitness dell'esercito e delle forze dell'ordine degli Stati Uniti e su alcuni modelli EFX è disponibile anche un test fitness della marina militare degli Stati Uniti. Per essere accessibili tramite il tasto **Prestazioni**, è necessario che questi test vengano attivati dal centro sportivo.

Tasto Misto

Premendo il tasto **Misto** è possibile scorrere un gruppo di allenamenti casuali, personalizzabili e mirati.

Casuale

La varietà (sia per i muscoli, sia per la mente) è la chiave del successo prolungato di ciascun obiettivo di esercizio. Tutte le volte che viene selezionato, l'allenamento Casuale fornisce un profilo di allenamento diverso. I segmenti da un minuto che vengono visualizzati nel profilo dell'allenamento mantengono un livello di salita impostato che è possibile disattivare.

Suggerimenti per l'allenamento: il corpo risponderà diversamente a ciascun allenamento. Il modo migliore per valutare e quantificare l'efficacia di ciascuna sessione di allenamento, consiste nell'indossare una fascia pettorale o nell'utilizzare le impugnature sensibili al tocco durante le sessioni di allenamento.

Allenamenti sterrati

Questi allenamenti simulano la corsa all'aperto. Gli aumenti o le diminuzioni effettuati in un segmento di allenamento aumenteranno o diminuiranno dello stesso valore le "colline" e le "valli" raffigurate sul display.

Suggerimenti per l'allenamento: gli utenti esperti possono staccare le mani dai manubri per coinvolgere ulteriormente i muscoli stabilizzatori centrali durante l'allenamento.

Allenamenti glutei

I glutei allenati contribuiscono a mantenere una postura migliore, consentono una stabilizzazione migliorata della spina dorsale e delle anche e riducono i danni ad anche, ginocchia e caviglie. Questi allenamenti di intensità gradualmente crescente sono destinati a cosce e glutei e non è possibile modificare i livelli di intensità in nessun momento.

Sui modelli EFX, l'allenamento richiede all'utente di invertire la direzione dopo il 25, il 50 e il 75% del tempo totale. In corrispondenza di questi momenti, sulla console verranno visualizzati dei messaggi di promemoria per il cambio della direzione.

Suggerimenti per l'allenamento: per aumentare l'attivazione della parte centrale del corpo (lo sforzo effettuato dal busto e dai muscoli dei glutei) durante l'allenamento, staccare le mani dalle impugnature o dai corrimano della macchina mantenendo una postura eretta.

Picchi gemelli

In questo allenamento, è possibile allenarsi in due lunghe fasi di intensità crescente e decrescente. Questo allenamento è simile all'allenamento Aerobico, ma prevede intervalli più lunghi tra le modifiche. È possibile regolare l'intensità dell'allenamento in qualsiasi momento.

Suggerimenti per l'allenamento: indossare un dispositivo per il monitoraggio della frequenza cardiaca per visualizzare l'intensità dello sforzo quando viene superato ciascun picco.

Collinette

Questo programma di condizionamento cardio include un'elevata velocità dei passi. Come il programma Aerobico, la velocità dei passi coinvolge diversi picchi e valli; tuttavia, i cali di intensità durante i periodi di riposo sono minori, risultando in un'intensità più costante. È possibile disattivare i parametri per ogni colonna. Le modifiche apportate fanno aumentare o diminuire anche le colonne della porzione restante del profilo del programma.

Suggerimenti per l'allenamento: evitare di appoggiarsi sui corrimano (scaricando il proprio peso) durante questo allenamento.

Allenamenti personalizzati

Questi allenamenti sono stati definiti dai gestori del centro sportivo. Per ulteriori informazioni, contattare un membro dello staff del centro.

Tasto Intervallo

Gli allenamenti Intervallo aiutano gli utenti a migliorare forza, resistenza e forma fisica aerobica e anaerobica. Alternano brevi momenti di alta intensità con periodi di recupero. Premendo ripetutamente il tasto **Intervallo,** è possibile scorrere gli allenamenti Intervallo disponibili.

Intervallo 1-1, 1-2 e 1-3

L'allenamento Intervallo 1-1 è progettato per aumentare e diminuire in modo ripetuto la frequenza cardiaca per un periodo di tempo stabilito dall'utente alternando intervalli di riposo e di attività di due minuti ciascuno. Allo stesso modo, gli allenamenti Intervallo 1-2 e Intervallo 1-3 alternano due minuti di riposo con quattro o sei minuti di attività.

Suggerimenti per l'allenamento: è possibile personalizzare ulteriormente l'intensità del periodo di riposo e attività regolando i parametri relativi all'intensità in qualsiasi momento. L'apparecchiatura salva queste preferenze per ciascun intervallo successivo (sui modelli EFX, i diversi livelli di intensità dei momenti di attività e riposo non sono definiti, pertanto è necessario definirli durante le prime fasi di attività e riposo). Per un ulteriore grado di controllo, utilizzare l'allenamento Intervallo personalizzato per regolare anche la durata degli intervalli.

Intervallo personalizzato

L'allenamento Intervallo personalizzato è simile all'allenamento Intervallo. Tuttavia, prima di iniziare, è necessario specificare la lunghezza degli intervalli di riposo e di attività. Utilizzare i tasti freccia o la tastiera per selezionare una durata compresa tra 1 e 30 minuti, quindi premere **OK** per immettere la selezione. Dopo aver inserito i valori di entrambe le durate, l'allenamento inizia.

Suggerimenti per l'allenamento: in base al proprio livello di fitness e agli obiettivi di allenamento, è possibile impostare il periodo di recupero tra gli intervalli di attività su un valore minimo di un minuto. Per gli intervalli di attività, è possibile impostare una durata qualsiasi compresa tra 1 e 30 minuti.

La personalizzazione delle proporzioni degli intervalli tra i momenti di attività e riposo basate sugli obiettivi di allenamento, consentirà di velocizzare i progressi verso i propri obiettivi relativi alle prestazioni.

Allenamento Intervallo – Tutto il corpo

Questo allenamento, creato specificamente per i modelli EFX con manubri mobili, include fasi di attività e riposo progettate per allenare la parte superiore e inferiore del corpo in un esercizio coordinato. Nella console vengono visualizzate le istruzioni su come allenare le braccia nel modo migliore e quando pedalare al contrario.

Suggerimenti per l'allenamento: spingere avanti e indietro i manubri mobili per aumentare il coinvolgimento della parte superiore del corpo e il consumo calorico.

Rallentatori

In questo allenamento a intervalli, i livelli di intensità delle fasi di attività variano in modo irregolare. È possibile modificare questi livelli in qualsiasi momento durante l'allenamento.

Suggerimenti per l'allenamento: i cambiamenti irregolari durante questo allenamento aiutano a evitare che l'allenamento diventi monotono e che l'utente si annoi.

Scalini città

Il programma Scalini città aumenta e diminuisce la velocità dei passi in diverse fasi. In ogni fase, la velocità aumenta gradualmente a un picco per poi tornare rapidamente al valore iniziale. Quindi, l'allenamento ripete lo schema.

È possibile disattivare i parametri per ciascun segmento del programma. Gli aumenti e le diminuzioni modificano dello stesso valore tutti i segmenti restanti.

Suggerimenti per l'allenamento: per aumentare l'attivazione della parte centrale del corpo (lo sforzo effettuato dal busto e dai muscoli dei glutei) durante l'allenamento, evitare di appoggiarsi ai corrimano.

Tasto Manuale

L’allenamento disponibile tramite il tasto **Manuale** motiva gli utenti consentendo loro di definire e monitorare i livelli di sforzo durante la sessione di esercizio.

Suggerimenti per l’allenamento: mentre si prosegue con l’allenamento, ciascun segmento del profilo riflette l’ultima modifica effettuata alle impostazioni di intensità. È possibile mettersi alla prova regolando i parametri di allenamento regolarmente per ottenere i migliori risultati.

Capitolo 5

Manutenzione

Per garantire l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di ordinaria manutenzione con la frequenza consigliata. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura viene utilizzata con l'alimentatore opzionale, scollegarlo.**

Pulizia della console e del display

Una volta installata, la console richiede poca manutenzione. Precor consiglia di pulire la console prima e dopo ogni sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato in una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

  Importante: *non utilizzare detergenti acidi. Questi prodotti provocano il deterioramento della vernice o dei rivestimenti verniciati a polvere e l'annullamento della garanzia limitata di Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati direttamente sulla console o sullo schermo della console.*

- *È importante evitare di utilizzare qualsiasi prodotto chimico corrosivo sulla console o sullo schermo.*
- *Inumidire sempre il panno prima di pulire lo schermo. Spruzzare liquido pulente su uno strofinaccio, e non sulla console, in modo da non far cadere gocce sulla* stessa.
- *Applicare il detergente con un panno morbido e privo di pelucchi. Non utilizzare panni abrasivi.*

Verifica e ripristino dell'indicatore luminoso di stato attivo (solo tapis roulant)

I tapis roulant della serie Experience Series prodotti dopo giugno 2014 includono diversi miglioramenti relativi a design, funzioni e usabilità. Uno di questi miglioramenti è l'indicatore luminoso di stato nella parte anteriore della scocca del tapis roulant, che semplifica il controllo delle condizioni del tapis roulant da parte del proprietario della palestra o del tecnico.

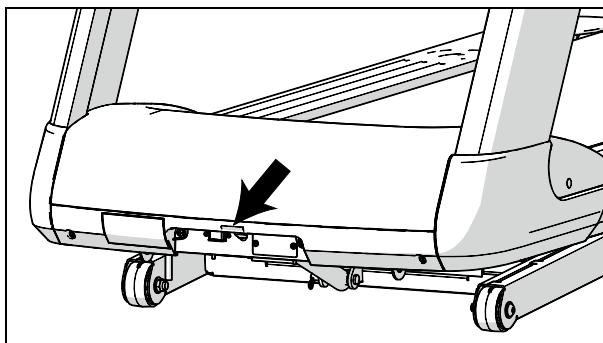



Figura 9: Posizione dell'indicatore luminoso

Tabella 12. Aspetti dell'indicatore luminoso di stato e relativi significati

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Blu fisso	Il tapis roulant funziona normalmente e non ha bisogno di manutenzione.	Nessuna.
Blu lampeggiante	Il tapis roulant deve essere sottoposto a un intervento di manutenzione programmato (solo console P80) o la cinghia deve essere sostituita (tranne che per i modelli a 230 V).	Eseguire la manutenzione richiesta, quindi ripristinare l'indicatore luminoso di stato.
Giallo fisso	Il tapis roulant ha rilevato e risolto un errore. Può essere ancora utilizzato, ma alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.	Consultare il registro eventi della console per ulteriori informazioni.
Giallo lampeggiante	Il tapis roulant ha rilevato un errore che non è stato in grado di risolvere e adesso è fuori servizio.	Spegnere e riaccendere il tapis roulant (spegnerlo, aspettare 30 secondi, quindi riaccenderlo). Se l'errore si verifica nuovamente, controllare il registro eventi della console per ulteriori informazioni, quindi contattare l'assistenza clienti di Precor.

Importante: contattare l'assistenza clienti Precor prima di effettuare uno dei test di diagnostica sul menu di verifica dell'hardware.

Per rivedere e ripristinare lo stato del tapis roulant:

1. Nel banner di benvenuto, premere il tasto **Pausa**, quindi immettere le cifre seguenti sulla tastiera:

   5 1 7 6 5 7 6 1

2. Utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere i nomi del menu finché non viene visualizzato **HARDWARE VALIDATION**, quindi premere **OK**.

3. Nel menu della verifica hardware, utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere le opzioni del menu finché non viene visualizzato **INDICATORE LUMINOSO DI STATO ATTIVO**, quindi premere nuovamente **OK**.
4. Premere e tenere premuto il tasto **Quick Start** finché l'indicatore luminoso di stato non diventa nuovamente blu fisso.
5. Premere il tasto **Pausa** per tornare al banner di benvenuto.

   Nota: se l'indicatore luminoso di stato è giallo fisso, è possibile cancellarlo anche rivendendo e cancellando delle voci nel registro eventi (fare riferimento a *Registro eventi*).

Per regolare la luminosità dell'indicatore luminoso di stato:

1. Nel banner di benvenuto, premere il tasto **Pausa**, quindi immettere le cifre seguenti sulla tastiera:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere i nomi del menu finché non viene visualizzato **HARDWARE VALIDATION**, quindi premere **OK**.
3. Nel menu della verifica hardware, utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere le opzioni del menu finché non viene visualizzato **LUMINOSITÀ INDICATORE STATO**, quindi premere nuovamente **OK**.
4. Scorrere le impostazioni disponibili (**BASSO**, **MEDIO** e **ALTO**) per selezionare il livello di luminosità desiderato, quindi premere **OK**.

Sostituzione della cinghia (solo AMT)

L'AMT utilizza le cinghie per fornire movimento, ma esse si usurano col tempo e devono essere sostituite.

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 90 milioni, nella schermata di benvenuto scorre il messaggio **LE CINGHIE DEVONO ESSERE CAMBIATE TRA POCO.** Durante la visualizzazione del messaggio, l'AMT funziona normalmente.

Importante: *se il messaggio viene visualizzato sull'AMT, contattare l'assistenza clienti Precor.*

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 100 milioni (e la cinghia non è stata sostituita), nella schermata di benvenuto scorre continuamente il messaggio **RICHIESTO CAMBIO DELLE CINGHIE.** I tasti di immissione non funzionano e l'utente non può immettere i valori o iniziare un allenamento fino alla sostituzione delle cinghie. Contattare l'assistenza clienti Precor per programmare una sostituzione delle cinghie.

Montaggio e manutenzione Adaptive Motion Trainer® serie AMT 800

PRECOR®

Montaggio e manutenzione Adaptive Motion Trainer® serie AMT 800

PRECOR®

Informazioni editoriali

MONTAGGIO E MANUTENZIONE ADAPTIVE MOTION TRAINER SERIE AMT 800

P/N 301704-613 rev G

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERT-ENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.
- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.

- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e rilassata**. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.

- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:
  - **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
  - **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

  Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

  Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.
- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.

- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.

- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Preparazione degli utenti

Dedicare il tempo necessario a comunicare agli utenti le istruzioni importanti per la sicurezza, reperibili sia nel *Manuale di riferimento per l'utente* sia nel *Manuale per il proprietario del prodotto*. I clienti del club o del centro devono essere avvisati che è necessario osservare le seguenti precauzioni:

- Aggrapparsi a una maniglia o manubrio stabili mentre si assume la posizione di partenza sull'apparecchiatura.
- Essere sempre rivolti verso la console.
- Tenersi con una mano ad una maniglia o un manubrio stabili mentre con l'altra si digita sulla console.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo Personal Viewing System (PVS) richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: la capacità massima consigliata dei cavi di deviazione standard con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

C-14
C-13

Figura 1: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Come ottenere documentazione aggiornata

È possibile consultare la documentazione aggiornata sui prodotti Precor all'indirizzo **www.precor.com**. Visitare il sito con regolarità per verificare la presenza di informazioni aggiornate.

Sommario

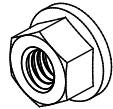
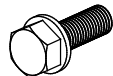
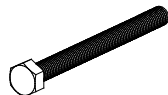
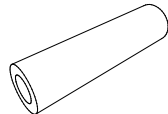
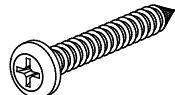
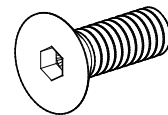
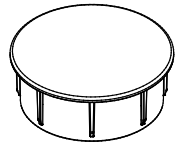
Capitolo 1

Montaggio dell'AMT

Importante: *le istruzioni nelle procedure seguenti sono descritte dal punto di vista di una persona* ***davanti all'attrezzatura*** *(ovvero, dalla parte opposta rispetto alla console di controllo dove si posiziona chi utilizza l'attrezzatura). Queste descrizioni potrebbero contenere nomi di alcune parti non incluse nell'elenco, poiché tali componenti sono indicati in riferimento alla parte posteriore dell'attrezzatura.*

Preparazione dell'AMT per il montaggio:

- Aprire la scatola e assemblare i componenti nella sequenza illustrata in questa guida.
- Montare e azionare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida nell'area adibita per l'uso.

  Importante: *non afferrare le parti in plastica dell'unità durante il suo spostamento o sollevamento. Le parti di plastica non sono coperture strutturali e non sono in grado di sostenere il peso dell'unità.*
- Predisporre uno spazio sufficientemente ampio tutto intorno all'unità.
- Montare l'attrezzatura seguendo le istruzioni riportate in questo manuale per poter usufruire della garanzia limitata di Precor.

  Importante: *eventuali danni causati durante l'installazione non sono coperti dalla garanzia limitata Precor.*
- Inserire tutti gli elementi di fissaggio e bloccarli parzialmente. Non stringere gli elementi di fissaggio fino in fondo fino a quando non è indicato di farlo.

  AVVERT-ENZA **Il montaggio dell'unità richiede assistenza esterna.** ***NON tentare di eseguire il montaggio da soli*****.**

Kit bulloneria di montaggio (non in scala)

Il kit bulloneria di montaggio fornito con questa apparecchiatura contiene gli elementi di fissaggio e altri componenti illustrati nella tabella che segue. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit bulloneria di montaggio sia completo. In caso contrario, contattare l'assistenza clienti Precor.

Elementi di fissaggio		Quantità
	Controdadi (5⁄16-")	6
	Bulloni TE (5⁄16-" x 1")	4
	Bulloni TE (5⁄16-" x 3 ½-")	6
	Manicotto dado (5⁄16 ")	2
	Rondelle piatte (5⁄16-")	6
	Vite autofilettante (n.10 x 1 ¼)	6
	Viti esagonali a testa piatta (¼" x 5⁄8")	5
	Tappi terminali	2
	Condotto (facoltativo)	1

Attrezzi necessari

- n. 2 cacciaviti Phillips
- Un martello con testa gommata
- Set di chiavi a bussola SAE
- Tagliafili
- Due cacciaviti Phillips n.1
- Chiave dinamometrica (calibrata in pollici-libbre e con morsa di chiave esagonale da 3⁄16"

Apertura dell'AMT

PERICOLO **Non tentare di collegare l'alimentatore elettrico prima di aver completato tutte le procedure di assemblaggio e installazione della console.**

ATTENZIONE: non salire sull'AMT fin quando è indicato.

Seguire queste procedure per rimuovere l'unità base AMT dalla sua scatola di spedizione.

Per aprire l'AMT:

1. Rimuovere la pedana posteriore e metterla da parte.
2. Rimuovere e eliminare l'elemento di fissaggio che fissa il retro del supporto centrale al pallet di spedizione.
3. Rimuovere e eliminare i dadi e bulloni che fissano i supporti di legno ai bracci laterali dell'AMT.
4. Rimuovere gli elementi di fissaggio che fissano i supporti di legno al pallet di spedizione, quindi eliminare i supporti e gli elementi di fissaggio.

   Importante: *nella seguente procedura, non forzare il blocco di schiuma posizionato intorno al supporto centrale. Facendo ciò si potrebbe danneggiare il coperchio in plastica sul supporto centrale. Invece, far scorrere il blocco di schiuma verso la parte posteriore fino a rimuoverlo dal coperchio di plastica, quindi sollevarlo per rimuoverlo.*
5. Tagliare e rimuovere le fascette in plastica, il rivestimento a bolla e i blocchi di schiuma che fissano le parti smontate all'interno della scatola di spedizione.

Aggiunta dei supporti del braccio laterale

Nelle prossime procedure sarà necessario disporre dei seguenti componenti di bulloneria:

- Due supporti del braccio laterale
- Due coperchi del braccio laterale interno
- Due coperchi del braccio laterale esterno
- Sei viti autofilettanti n. 10 x 1¼″
- Sei bulloni TE 5⁄16″ x 3½″
- Sei controdadi nylon 5⁄16″
- Sei rondelle piatte da 5⁄16″
- Quattro viti TE meccaniche 5⁄16″ x 1″

Importante: *i supporti del braccio laterale sono spediti con blocchi di schiuma inseriti in un'estremità. Tali blocchi sono forniti per evitare la caduta degli elementi di fissaggio all'interno dei supporti. Non rimuovere i blocchi di schiuma né spingerli all'interno dei supporti.*

Per aggiungere i supporti del braccio laterale:

1. Posizionare l'estremità superiore del supporto della mano destra sul braccio laterale destro.
2. Inserire due viti TE meccaniche 5⁄16″ x 1″ (con rondelle collegate) nei due fori al di sotto della staffa di supporto del braccio laterale e serrare parzialmente.

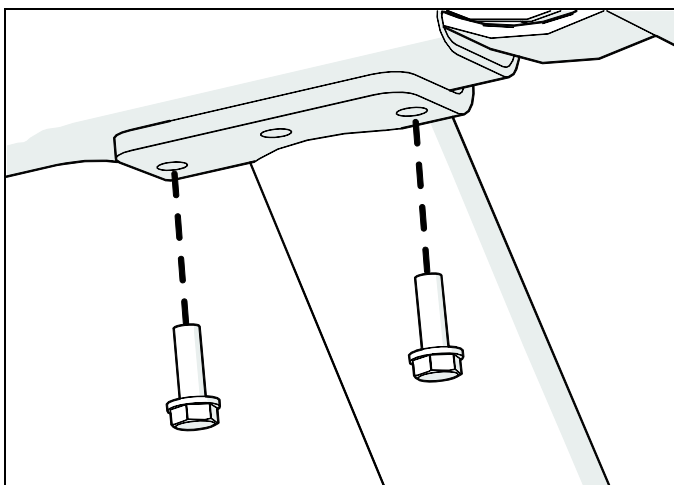



Figura 2: Collegamento alla vite della macchina per installare il supporto del braccio laterale

3. Far scorrere una rondella piatta ⁵⁄₁₆″ e un manicotto ⁵⁄₁₆″ su uno dei bulloni TE ⁵⁄₁₆″ x 3½″.

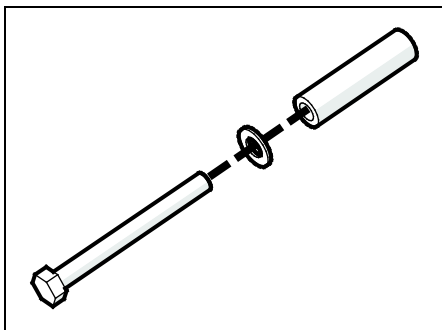



Figura 3: Aggiunta di manicotti e rondelle

4. Inserire il bullone TE ⁵⁄₁₆″ x 3½″, con rondella e manicotto, nel foro della vite all'interno del braccio laterale destro. Collegare un controdado di nylon ⁵⁄₁₆″ all'estremità del bullone e serrare parzialmente.

   Importante: *assicurarsi di inserire il bullone nella parte interna del braccio laterale e applicare il dado sulla parte esterna come illustrato nella seguente figura. Se il bullone è inserito nell'altra direzione, le coperture del braccio laterale non si adatteranno. Non stringere gli elementi di fissaggio completamente fino a quando non è indicato di farlo.*

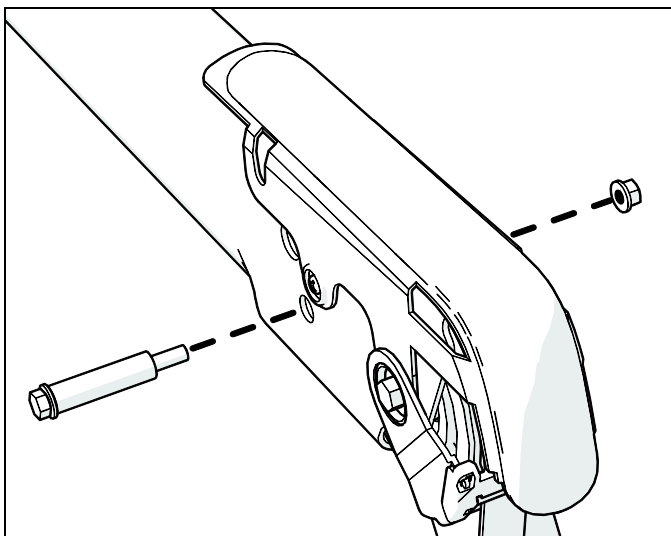



Figura 4: Collegamento di manicotto e bullone per installare il supporto del braccio laterale

5. Ripetere le procedure da 1 a 4 per collegare il supporto del braccio laterale della mano sinistra al braccio laterale sinistro.
6. Posizionare le flange dei due supporti del braccio laterale sulla serie dei fori per viti sul supporto centrale. Inserire un cacciavite mediante i fori centrali in entrambe le flange e il supporto centrale per mantenere allineati i fori per viti.

   Nota: utilizzare cacciaviti stretti come cacciaviti Phillips n.1 per questa procedura. Se necessario, utilizzarli come ausilio per posizionare i supporti del braccio laterale sul supporto centrale.

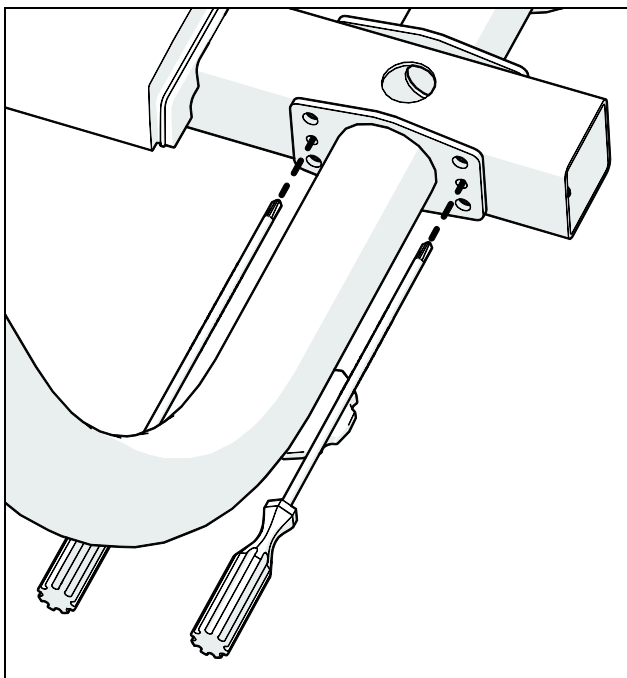



Figura 5: Allineamento del supporto del braccio laterale inferiore

7. Far scorrere una rondella piatta 5⁄16″ su ognuno dei quattro bulloni TE 5⁄16″ x 3½″.

8. Sul lato opposto del supporto centrale dalle impugnature dei cacciaviti, inserire i quattro bulloni TE ⁵⁄₁₆" x 3½". Collegare un controdado in nylon ⁵⁄₁₆" a ciascun bullone. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio, quindi rimuovere i cacciaviti.

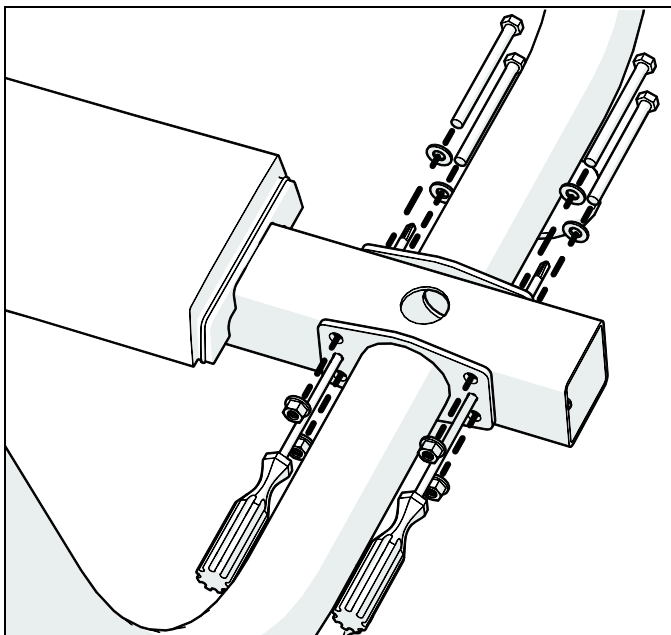



Figura 6: Collegamento al braccio laterale inferiore

9. Regolare i supporti del braccio laterale secondo necessità, quindi serrare tutti gli elementi di fissaggio a una coppia di 160 pollici-libbre.
10. Allungare i piedini regolabili sui supporti del braccio laterale fin quando toccano il pavimento, quindi rimuovere il blocco distanziale da sotto l'estremità posteriore dell'AMT.

    Nota: se necessario, utilizzare una chiave aperta da ⁹⁄₁₆" per allentare i controdadi sui piedini regolabili.

11. Rimuovere le due viti a testa Phillips n. 10 x ¾″ che fissano l'angolo superiore sul retro della modanatura interna in plastica all'estremità del braccio laterale destro.

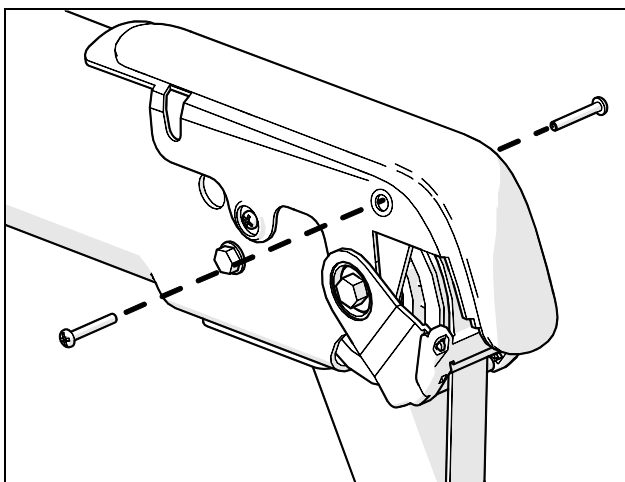



Figura 7: Rimozione delle viti dalla modanatura interna in plastica

12. Adattare i coperchi del braccio laterale esterno e interno della mano destra sul braccio laterale destro. Inserire tre viti autofilettanti n.10 x 1¼″ e le due viti n.10 x ¾″ rimosse nel punto precedente, quindi serrarle completamente utilizzando un cacciavite Phillips n. 2.

    Nota: serrare le viti da 8 a 12 pollici-libbre. In alternativa, serrare le viti fino a quando i due coperchi del braccio laterale non sono totalmente a contatto, quindi ruotare le viti di un ulteriore quarto di giro.

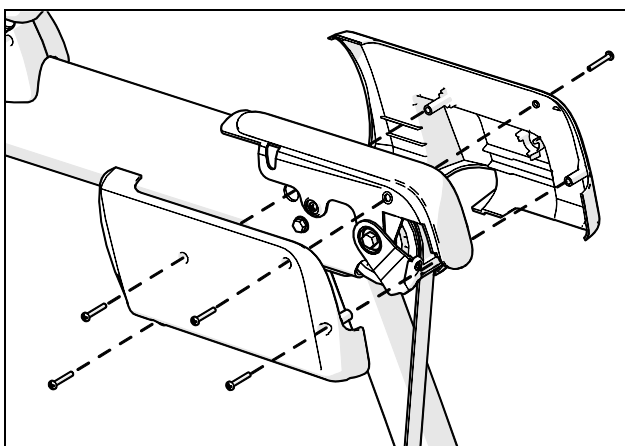



Figura 8: Collegamento al coperchio del braccio laterale

13. Ripetere le due procedure precedenti per il braccio laterale sinistro.

Dopo aver fissato i supporti del braccio laterale, rimuovere l'AMT dal suo pallet di spedizione e portarlo alla posizione in cui si intende utilizzarla.

ATTENZIONE: non estrarre l'AMT dal pallet di spedizione senza assistenza. Non applicare alcun peso o altra forza ai bracci laterali dell'AMT fin quando sono stati installati i supporti del braccio laterale. Per evitare spostamenti inutili delle pedane, non montare i manubri fin quando è indicato di farlo.

Per spostare l'AMT dal pallet alla sua posizione prevista:

1. Rimuovere e eliminare i due elementi di fissaggio che fissano il tubo del telaio frontale dell'AMT al pallet di spedizione come illustrato nella figura seguente.

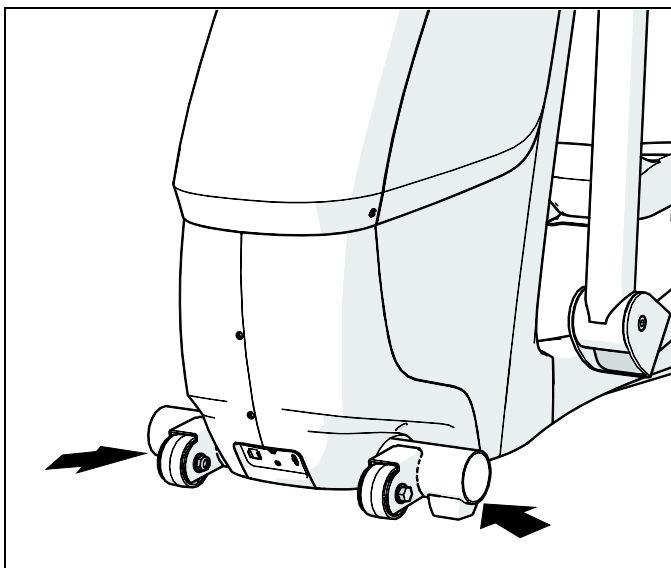



Figura 9: Posizioni di ancoraggio pallet frontale

2. Sollevare l'estremità posteriore del supporto centrale e spostare in avanti l'AMT mentre un'altra persona stabilizza l'estremità frontale e la guida al di fuori del pallet sul pavimento.
3. Muovere l'AMT verso la sua posizione prevista.
4. Inserire i tappi terminali nel tubo del telaio frontale. Se necessario, utilizzare un martello con testa gommata per inserirli.

Rimozione dei coperchi di accesso

La rimozione dei coperchi di accesso laterale e frontale fornisce spazio sufficiente per installare i cavi della console.

Nota: se si sta installando una console P10 o P30 senza un Personal Viewing System (PVS) o un altro tappo accessorio, non è necessario rimuovere i coperchi di accesso. Continuare con la sezione successiva del manuale.

Importante: *prima di continuare con la seguente procedura, assicurarsi di rimuovere qualsiasi fascetta o altro materiale che mantiene in posizione i bracci laterali prima dell'installazione dei supporti. Mettere da parte tutti i coperchi e elementi di fissaggio rimossi in questa procedura per un utilizzo successivo.*

Per rimuovere i coperchi di accesso:

1. Sollevare la guarnizione antiumidità e rimuoverla dal supporto centrale.

   Nota: la guarnizione antiumidità è separata per una rimozione facilitata.

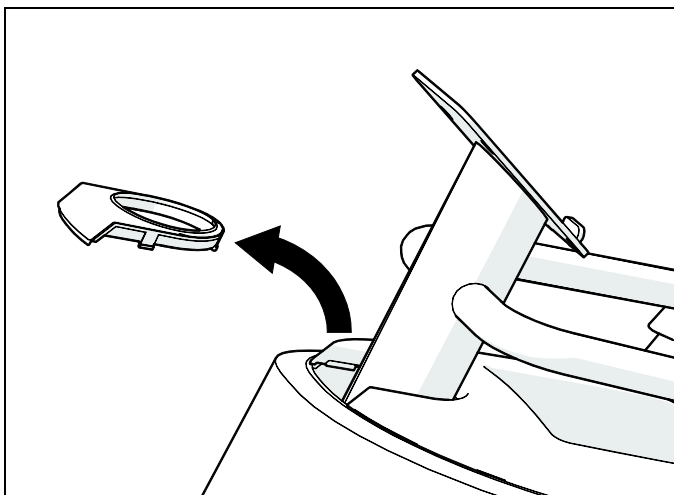



Figura 10: Rimozione della guarnizione antiumidità

2. Allungare un dito attraverso il foro della guarnizione antiumidità e sotto il bordo frontale del coperchio superiore su un lato. Mentre si preme verso l'alto sul coperchio superiore, utilizzare il pugno per inserirlo delicatamente sotto il proprio bordo frontale e rilasciarlo. Ripetere questa procedura per rilasciare l'altro lato del coperchio superiore.

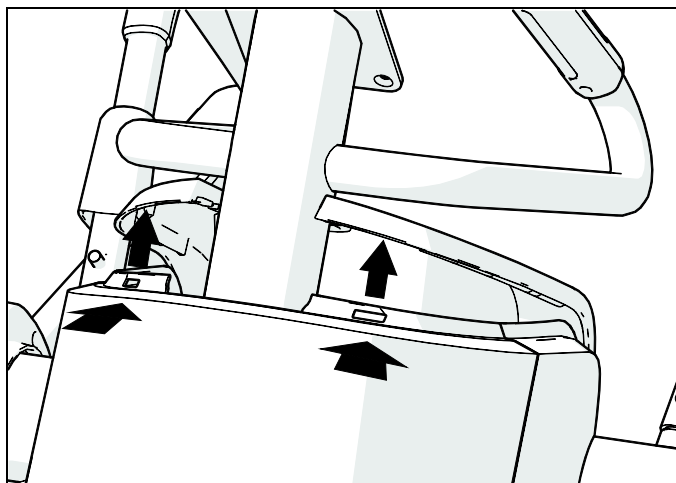



Figura 11: Rimozione della calotta superiore

3. Tenendo sollevato il bordo frontale del coperchio superiore, utilizzare il pugno per inserirlo delicatamente sotto il bordo posteriore del coperchio. Sollevare e rimuovere il coperchio.

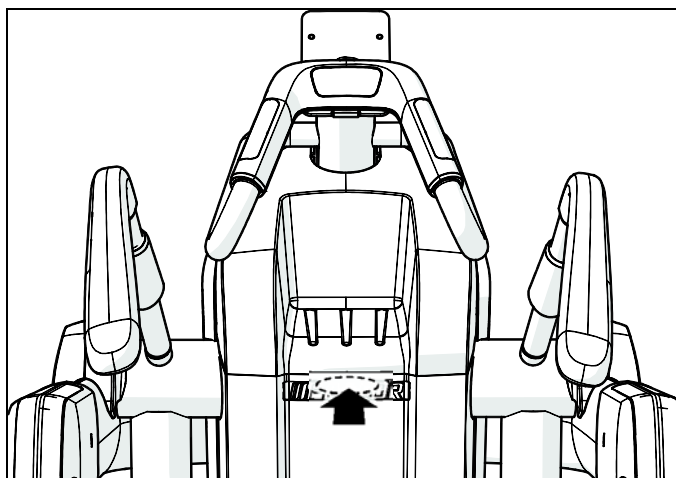



Figura 12: Rilascio del retro del coperchio superiore

4. Rimuovere le due viti n. 10 x ¾" sugli angoli inferiori del coperchio frontale.

5. Premere delicatamente su ciascuno dei coperchi laterali, proprio dietro il bordo frontale e a circa 22 cm (8½″) dal fondo, mentre si tira in avanti il montaggio del coperchio frontale per sganciarlo.

   Nota: ogni coperchio laterale ha un piccolo contrassegno triangolare per mostrare dove premere.

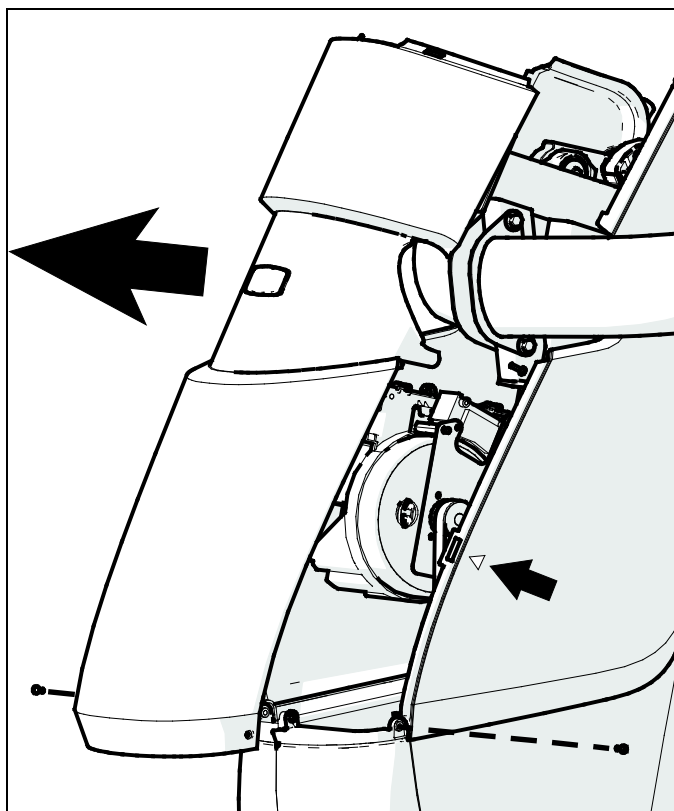



Figura 13: Rimozione del montaggio del coperchio frontale

6. Spostare il coperchio frontale in avanti e sollevarlo leggermente per rimuoverlo.

Inserimento dei cavi della console

Prima di iniziare questa procedura assicurarsi di aver recuperato le seguenti parti dalla confezione della console.

- Connettore e cavo Ethernet (CAT 5) (modelli con console P80 solamente)
- Connettore e cavo TV (modelli con console P80 e Personal Video Systems solamente)
- Cavo di alimentazione console (modelli con console P80 e Personal Video Systems solamente)

Importante: *essere assolutamente certi che tutti i cavi passino attraverso tutte le clip per cavo.* ***Non*** *è consentito lasciare sospesi i cavi in prossimità di parti mobili.*

Per inserire i cavi della console:

Importante: *se si stanno installando cavi TV o di alimentazione console nella seguente procedura, far passare per prima cosa il cavo di alimentazione console attraverso il foro seguito dal cavo TV. Far passare i restanti cavi nell'ordine della dimensione del connettore.*

1. Far passare le estremità di tutti i cavi attraverso il foro nella parte superiore del canale cavi sopra la piastra jack, quindi far scorrere i cavi nelle guide del canale.

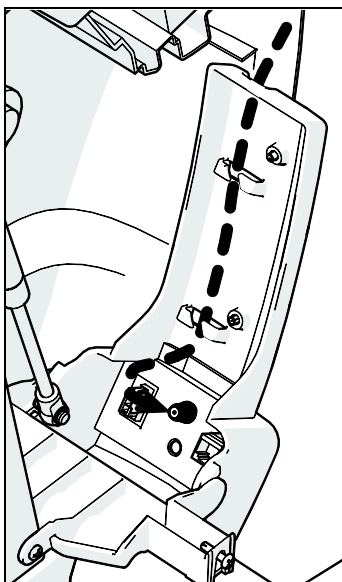



Figura 14: Cavo instradato nel canale del cavo inferiore

2. Rimuovere il dado dall'estremità esterna del connettore cavo TV.

3. Inserire i connettori nella piastra jack nella parte frontale inferiore dell'AMT; come illustrato nella seguente figura e tabella.

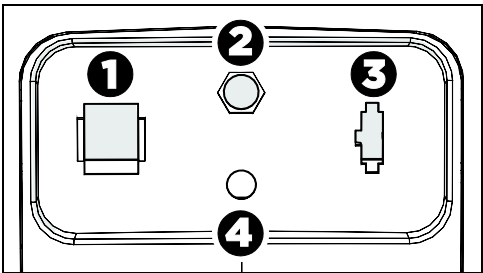



Figura 15: Layout piastra jack

Tabella 1. Posizioni del connettore AMT

Posizione	Connettore
1	Connettore Ethernet (console P80 solamente)
2	Connettore cavo TV (console P80 solamente)
3	Cavo di alimentazione console (console P80 solamente)
4	Connettore di alimentazione esterno per unità di base (opzionale)

Importante: *nella procedura seguente, non serrare eccessivamente il connettore. Serrare col dito fin quando è stretto, quindi utilizzare la chiave per serrarlo solo leggermente (da 8 a 9 pollici-libbre).*

4. Riposizionare il dado rimosso dal connettore del cavo TV nella fase 2, quindi serrarlo leggermente utilizzando una chiave aperta da 7⁄16".
5. Collegare il cavo Ethernet nel jack interno sul connettore Ethernet.
6. Collegare il cavo TV all'estremità interna del connettore del cavo TV. Stringere il connettore leggermente utilizzando una chiave aperta da 7⁄16".

7. Instradare i cavi attraverso le tre clip vicino al volano anteriore, quindi attraverso la clip del cavo più alto sul telaio principale e infine fino alla colonna centrale.

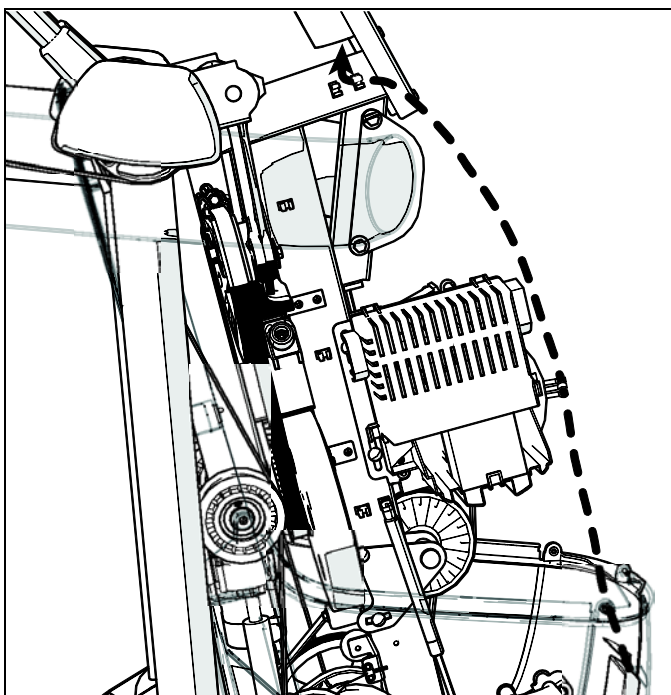



Figura 16: Cavo instradato nel telaio alla colonna centrale

8. Rimuovere la fascetta dal cavo dati dell'unità di base, quindi unirlo agli altri cavi.
9. Inserire i cavi verso l'alto attraverso la colonna centrale e il foro centrale nel sostegno della console, assicurandosi che anche il cavo del sensore della frequenza cardiaca si allunghi fino al foro.

   Importante: *conservare il cavo in eccesso all'interno della colonna centrale.* ***Non*** *è consentito lasciare sospesi e sciolti i cavi all'interno del corpo dell'AMT.*

Instradamento dei cavi sotto la pedana posteriore (facoltativo)

Per le strutture con gli AMT rivolti verso la parte opposta rispetto alla canaletta per cavi, il condotto fornito nel kit bulloneria di montaggio consente di instradare i cavi Ethernet, della televisione e dell'alimentazione sotto la parte centrale dell'AMT e attraverso la pedana posteriore, evitando di schiacciarli.

Per utilizzare il condotto:

1. Disporre i cavi in modo da farli passare direttamente sotto il supporto centrale dell'AMT.
2. Posizionare il condotto sul pavimento direttamente nella parte posteriore del supporto centrale.
3. Inserire i cavi negli alloggiamenti sulla parte superiore del condotto.

   Importante: *non tagliare né allacciare i segmenti dei cavi da inserire nel condotto. Inserire i cavi singolarmente.*
4. Abbassare la pedana posteriore sul tubo del telaio posteriore e i supporti del braccio laterale, come illustrato nella figura seguente.

   Nota: una volta posizionata la pedana, assicurarsi che sia ben salda sul pavimento e che il condotto si trovi completamente all'interno delle sue pareti esterne.

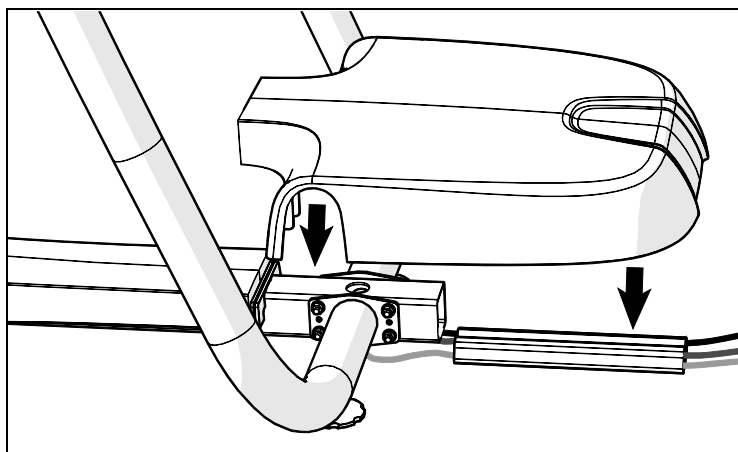



Figura 17: Posizionamento della pedana posteriore

Sostituzione dei coperchi di accesso

Per questa procedura, sono necessari i coperchi così come gli elementi di fissaggio rimossi in precedenza.

Per sostituire i coperchi di accesso:

1. Guidare i fori del braccio nel coperchio frontale intorno ai bracci dell'AMT, facendo attenzione che le linguette negli angoli inferiori di entrambi i fori siano all'interno dei due coperchi laterali, quindi posizionare il coperchio frontale fin quando gli arresti sui coperchi laterali scattano in posizione.

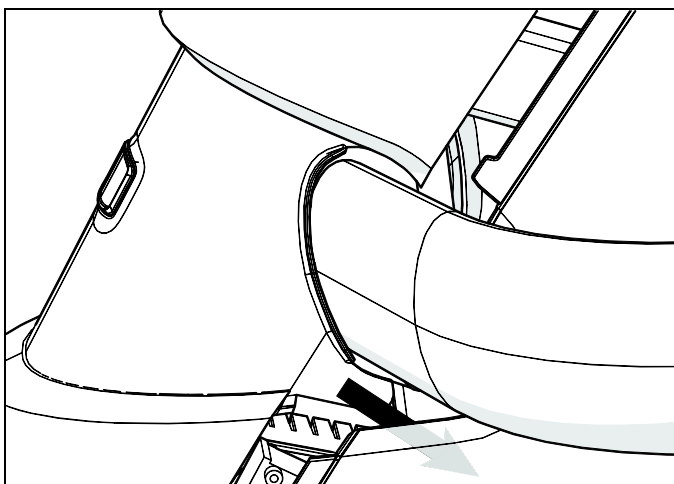



Figura 18: Posizionamento del coperchio frontale

2. Ricollegare le due viti n.10 x ¾" sugli angoli inferiori del coperchio frontale. Serrare completamente le viti.

   Importante: *nella seguente procedura non applicare forza eccessiva per posizionare il coperchio.*
3. Posizionare il bordo posteriore del coperchio superiore in modo che le clip sui coperchi posteriore e superiore siano fissati in sicurezza.
4. Portare delicatamente il bordo frontale del coperchio frontale in posizione, utilizzando il pugno se necessario.

5. Avvolgere la guarnizione antiumidità intorno alla colonna centrale sotto le impugnature del sensore della frequenza cardiaca, quindi adattarla al coperchio superiore. Assicurarsi che le superfici e i bordi della guarnizione antiumidità siano a livello di quelli sul coperchio superiore.

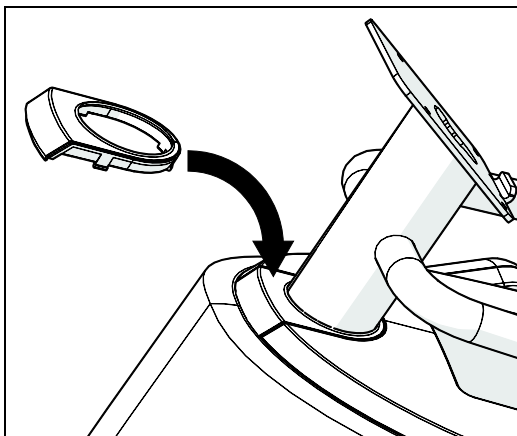



Figura 19: Posizionamento della guarnizione antiumidità

Posizionamento dei manubri

Per evitare danni durante il trasporto, l'AMT è imballato con i manubri al contrario. Due viti di fissaggio ⅜″ x 1¼″ sono filettate in modo allentato nei fori per viti su ciascun manubrio. Le guaine di plastica che copriranno i fori per viti sono posizionate proprio sopra ad essi sui manubri.

Per posizionare i manubri per l'utilizzo:

1. Rimuovere le due viti di fissaggio da un manubrio.

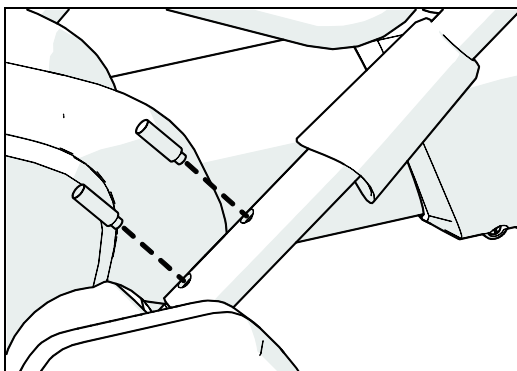



Figura 20: Rimozione viti di fissaggio del manubrio

2. Ruotare il manubrio esattamente di mezzo giro (180°).

   Nota: quando il manubrio è montato nel modo corretto, pende leggermente verso l'esterno. I fori per viti nel manubrio dovrebbero essere inoltre allineati a quelli sull'AMT.

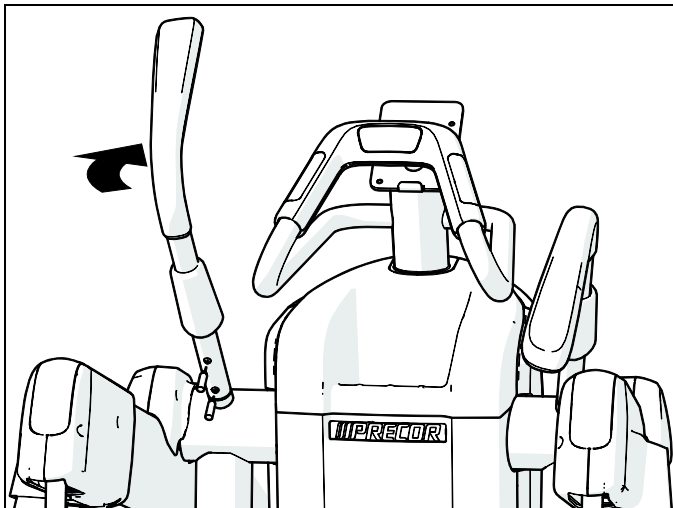



Figura 21: Procedure di posizionamento del manubrio

3. Reinserire le due viti di fissaggio. Lasciare le viti parzialmente serrate fin quando entrambi i manubri sono regolati.
4. Ripetere i passaggi da 1 a 3 per posizionare l'altro manubrio.

5. Regolare le posizione di entrambi i manubri il più possibile verso l’esterno. Entrambi i manubri dovrebbero trovarsi agli stessi angoli del corpo dell’AMT e essere angolati leggermente verso l’esterno, come illustrato nella figura seguente.

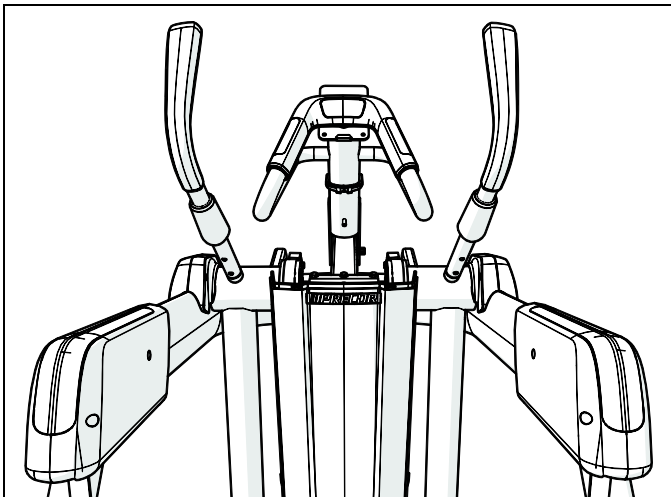



Figura 22: Vista dell’inserimento dei manubri

6. Ruotare una delle guaine di plastica in modo che si allinei con la superficie al di sotto, quindi premere la guaina verso il basso per assicurarla in posizione. Ripetere questa procedura per posizionare l’altra guaina di plastica.

Mettere l'AMT in piano

È importante che l'AMT sia in piano e adeguatamente stabile ogni volta che viene spostata.

ATTENZIONE: per renderla stabile, assicurarsi che i piedini regolabili siano a contatto con il pavimento. Assicurarsi altresì che l'unità sia posizionata su una superficie piana. La regolazione dei piedini dell'unità può risultare insufficiente per compensare superfici estremamente non uniformi.

Per mettere in piano l'AMT:

1. Far dondolare lentamente l'AMT facendo peso su una delle pedane e afferrando il manubrio opposto. Fare innanzitutto peso sulla pedana sinistra e afferrare il manubrio destro per far dondolare l'AMT, quindi ripetere l'operazione facendo peso sulla pedana destra e afferrando il manubrio sinistro. Se non si riesce a stabilizzarla, chiedere a una persona di inclinare l'apparecchiatura dalla sua parte mentre si posizionano i piedini regolabili.

   Nota: in alternativa posizionare l'estremità ad angolo di una barra di leva da 12" sul lato inferiore del tubo del telaio posteriore alla sua estremità, quindi premere l'estremità rettilinea della barra di leva sul pavimento per sollevare il retro dell'AMT di pochi pollici.
2. Con una chiave aperta da 9/16", spostare i controdadi dai supporti del braccio laterale verso i piedini regolabili.

3. Riposizionare i piedini regolabili come richiesto.

Se si desidera...	*Allora girare i piedini regolabili...*
Alzare la parte frontale dell'AMT	In senso antiorario
Abbassare la parte frontale dell'AMT	In senso orario

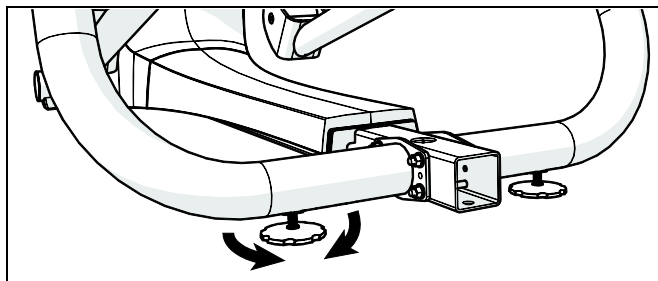



Figura 23: Posizione dei piedini regolabili

Importante: *per consentire alla pedana posteriore di adattarsi correttamente, i piedini regolabili devono allungarsi almeno di 5 cm (2") al di sotto dei supporti del braccio laterale. L'allungamento dei piedini prima della rimozione del blocco distanziale, come descritto nella sezione* Aggiunta dei supporti del braccio laterale *precedente del presente capitolo, assicura che sono stati posizionati correttamente.*

4. Dopo aver regolato i piedini, appoggiare l'unità a terra. Cercare di farla dondolare di nuovo, come descritto al passaggio 1, per verificare che sia stabile.
5. Utilizzando la chiave aperta da 9⁄16", spostare verso l'alto i controdadi finché non toccano i supporti del braccio laterale. Serrare completamente i controdadi.

6. Allineare la pedana posteriore sul tubo del telaio posteriore e i coperchi del braccio laterale, quindi premerla delicatamente portandola in posizione.

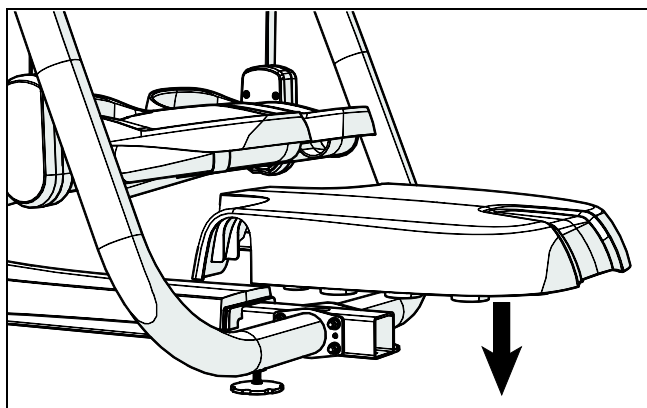



Figura 24: Collegamento della pedana posteriore

Addestramento all'uso dell'apparecchiatura

Le apparecchiature Precor non richiedono un effettivo periodo di addestramento. Tuttavia, le parti mobili come cinghie, ingranaggi e cuscinetti possono spostarsi durante la spedizione o l'immagazzinamento dell'apparecchiatura. Ciò può causare piccole irregolarità o rumori al primo azionamento dell'apparecchiatura.

L'apparecchiatura normalmente torna al funzionamento regolare dopo uno o due giorni di normale utilizzo. In caso contrario, contattare il rivenditore per l'assistenza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Capitolo 2

Installazione della console

Per facilitare l’installazione, tutte le console Experience Series Precor hanno la stessa bulloneria di montaggio e le stesse posizioni dei connettori per quanto possibile. La sequenza di installazione di ogni console è la seguente:

- Inserimento dei cavi della console
- Collegamento dei cavi
- Completamento dell’installazione (serraggio delle viti di montaggio e fissaggio del coperchio posteriore)

Le sezioni che seguono illustrano come eseguire queste operazioni.

Inserimento dei cavi della console (P80)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Per rimuovere il coperchio, utilizzare le unghie per far leva sul bordo inferiore e allentarlo, quindi ruotare il coperchio verso l'alto come illustrato nella figura seguente.*

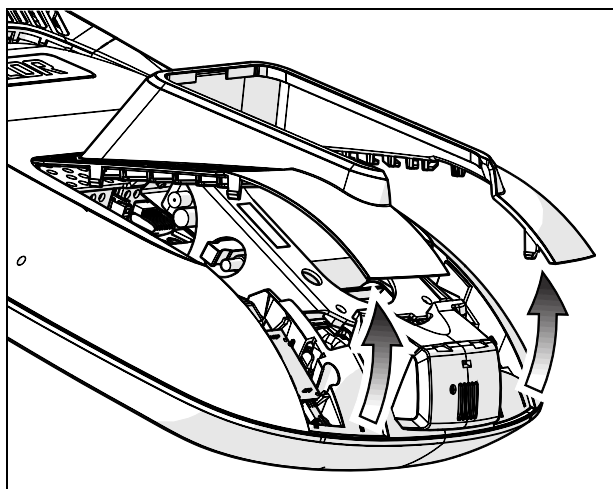



Figura 25: Rimozione del coperchio di accesso dalla console P80

Per inserire i cavi della console:

1. assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.

3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.

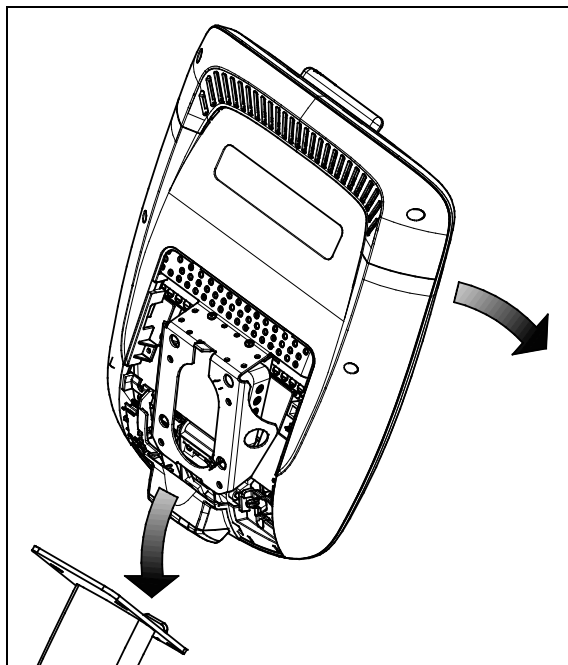



Figura 26: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento dei cavi (P80)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all’interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: *tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.*

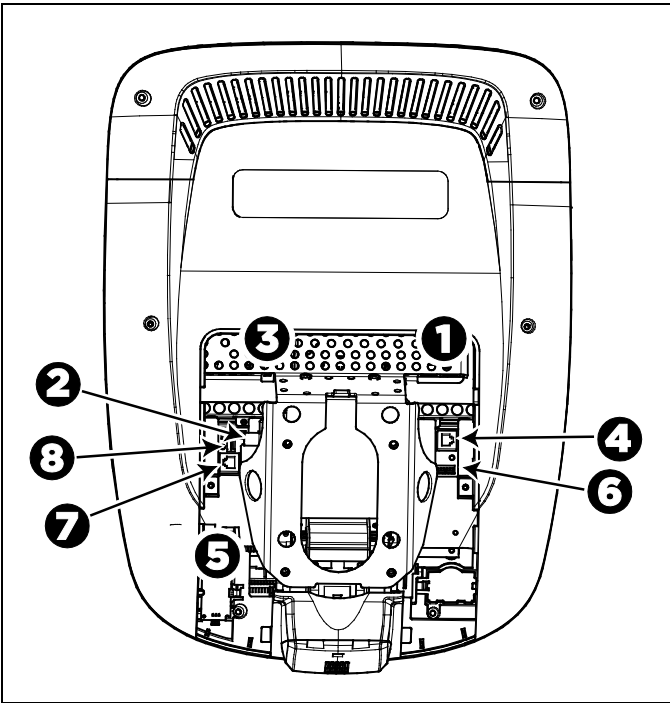



Figura 27: Collegamenti dei cavi, console P80

Tabella 2. Collegamenti cavi interni P80

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Ethernet (LAN)	Modulare a otto contatti, sul cavo nero e rotondo	❶
Ingresso TV	Coassiale di tipo F	❷
Alimentazione	Cavo sdoppiatore di alimentazione	❸

Cavo	**Tipo di connettore**	**Posizione del connettore di circuito**
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❺
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❻
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❼
Sensore Auto Stop (solo tapis roulant)	Striscia verticale a quattro contatti, con modulazione	❽

Per semplificare l'installazione e la manutenzione, instradare e connettere i cavi da 1 a 5 in base alle seguenti istruzioni.

Nota: nelle illustrazioni in questa sezione, alcuni cavi sono omessi per maggiore chiarezza.

Connessione del cavo della televisione

Il sintonizzatore della televisione della console è montato all'interno della piastra posteriore della console. Il sintonizzatore include un adattatore con cavo corto che consente al cavo della televisione di essere collegato all'esterno della piastra posteriore.

Per connettere il cavo della televisione:

1. Estrarre il cavo attraverso l'angolo in basso a destra della piastra posteriore.
2. Ruotare il cavo in senso antiorario attorno all'esterno della piastra posteriore.

   Importante: *nel passaggio successivo, installare il cavo tramite una chiave dinamometrica e torcere fino al massimo 8 libbre per pollice. Se non si dispone di una chiave dinamometrica, installare il cavo coassiale mediante una chiave semplice e serrare fino a "snug + ¼ turn". È inoltre possibile utilizzare una chiave sul dado interno per agevolare il serraggio dei connettori.*
3. Collegare il connettore sul cavo al connettore sul cavo del sintonizzatore e serrare i due connettori saldamente utilizzando due chiavi aperte da 7⁄16". Posizionare entrambi i connettori sopra l'angolo in alto a destra della piastra posteriore.

4. Utilizzare una fascetta in plastica per fissare i connettori alla parte superiore della piastra posteriore. Passare la fascetta attraverso i due fori piccoli vicino all'angolo in alto a destra della piastra posteriore, quindi avvolgerla intorno ai connettori e fissarla saldamente. Tagliare e rimuovere l'estremità sporgente della fascetta.

La seguente illustrazione mostra come è posizionato il cavo una volta installato.

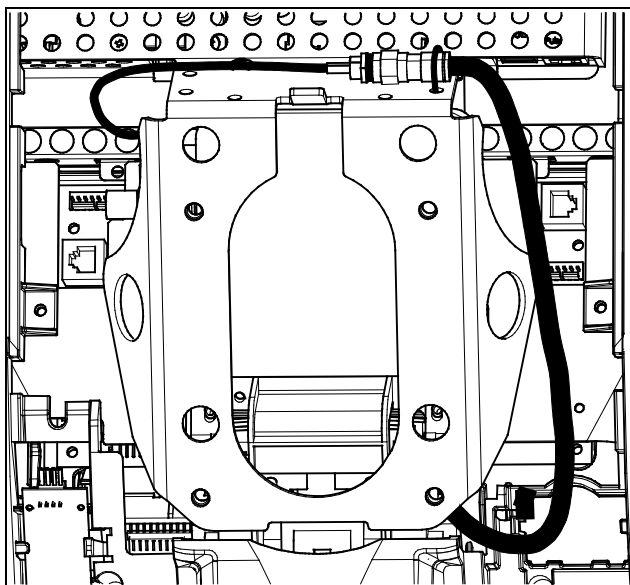



Figura 28: Collegamento del cavo della televisione

Connessione dei cavi Ethernet e dei dati dell'unità di base

Sia i cavi Ethernet sia quelli dei dati dell'unità di base passano attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a destra della piastra posteriore e sono collegati ai vicini jack modulari nella console. Per questo motivo, è importante fare attenzione durante il collegamento dei cavi. Il cavo nero Ethernet è collegato a un jack subito sotto la staffa in metallo perforata nella parte superiore dell'apertura nella console. Il cavo grigio dei dati dell'unità di base è collegato a un jack inferiore più vicino alla piastra posteriore.

Fare riferimento alla seguente illustrazione per il posizionamento corretto di entrambi i cavi.

ATTENZIONE: se si collega il cavo dati dell'unità di base al jack errato, l'apparecchiatura non funzionerà.

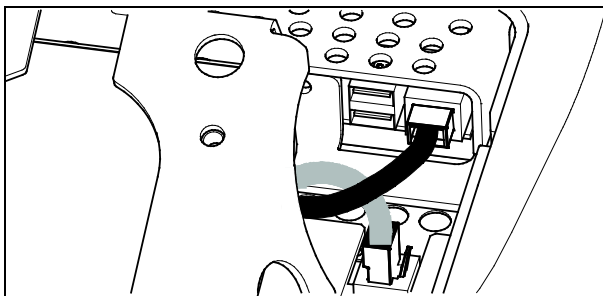



Figura 29: Collegamento dei cavi Ethernet e dei dati dell'unità di base

Connessione del cavo del sensore della frequenza cardiaca

Il cavo del sensore della frequenza cardiaca passa attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore, quindi in basso verso la piccola scheda di circuito nella parte inferiore a sinistra della console. La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

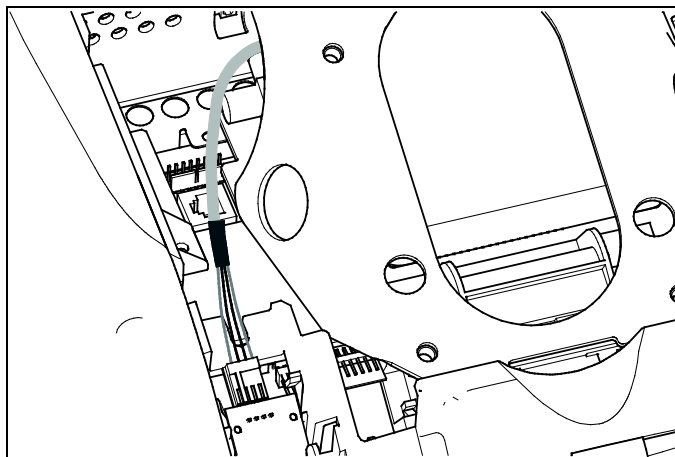



Figura 30: Collegamento del cavo della freq. cardiaca

Connessione del cavo di alimentazione

Instradare il cavo di alimentazione attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore. Nell'apertura adiacente, all'interno del telaio in acciaio della console, localizzare il connettore di ingresso di alimentazione sul cavo sdoppiatore e collegarlo al cavo di alimentazione.

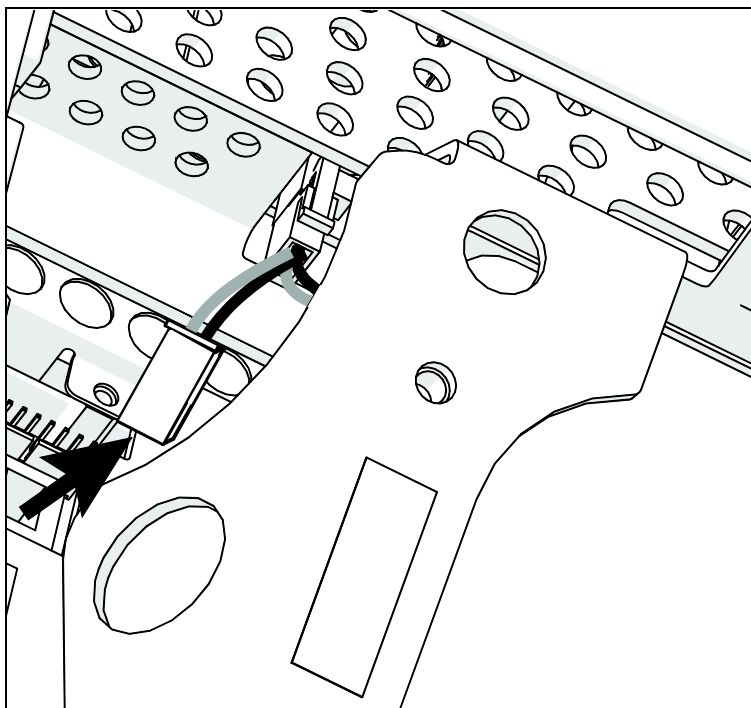



Figura 31: Collegamento del cavo di alimentazione

Completamento dell'Installazione della console (P80)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.

3. Inserire quattro viti a testa piatta da ⅝" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".
4. Allineare le due linguette piccole nella parte superiore del coperchio posteriore della console agli alloggiamenti sulla parte superiore dell'apertura nel case della console stessa. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le linguette rimanenti sul coperchio posteriore negli alloggiamenti corrispondenti sulla custodia della console.
6. Premere delicatamente sui bordi del coperchio posteriore per farlo scattare in sede.

Inserimento dei cavi della console (P30 e P10)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Mettere da parte il coperchio e la bulloneria di montaggio per un utilizzo successivo.*

Per inserire i cavi della console:

1. assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.

3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.

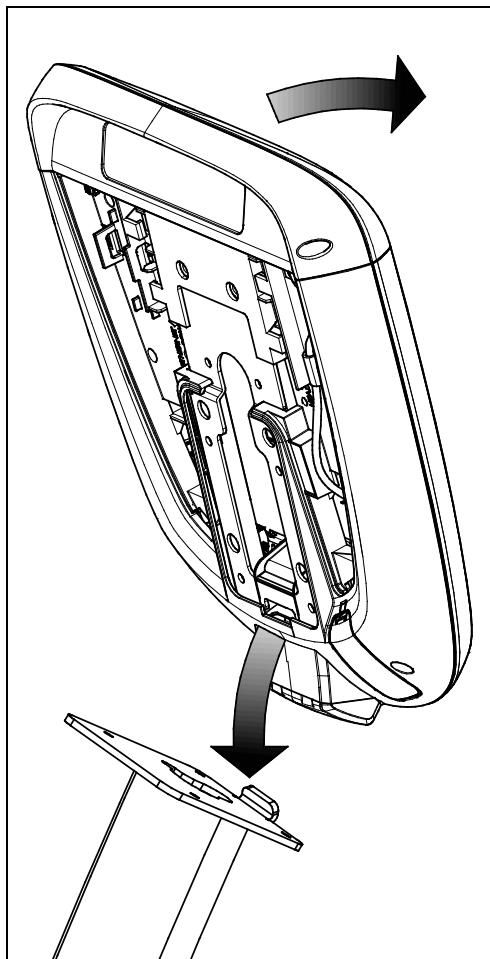



Figura 32: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento cavi (P30 and P10)

Importante: *far passare tutti i cavi attraverso il foro semicircolare proprio sopra il sostegno della console come illustrato nella seguente figura.* ***Non*** *tentare di instradare i cavi attraverso altri fori o canali di acciaio sopra il sostegno.*

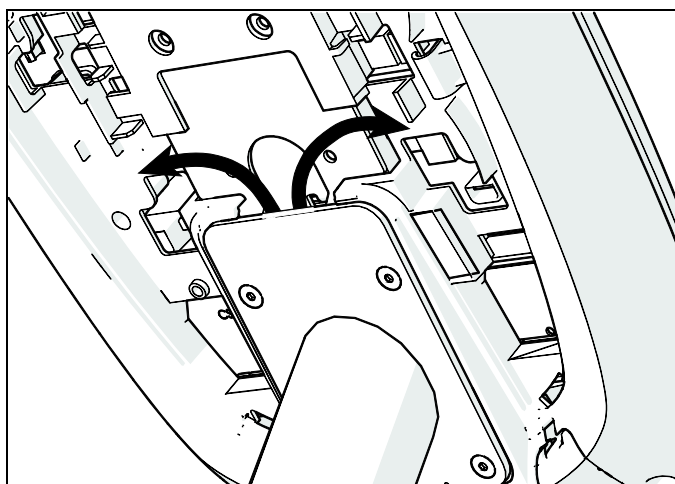



Figura 33: Instradamento del cavo dal sostegno alla console

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: *tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.*

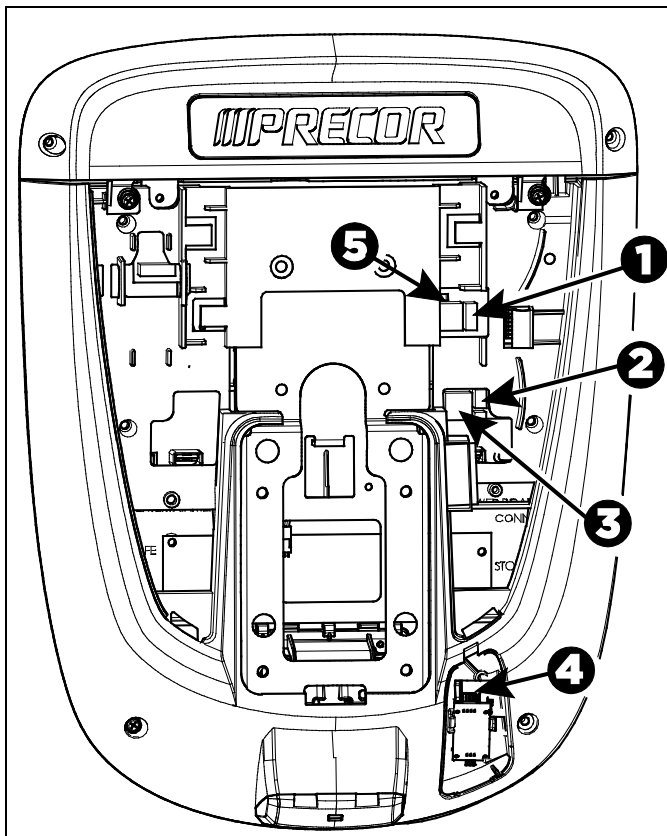



Figura 34: Collegamenti dei cavi, console P30 e P10

Tabella 3. Collegamenti dei cavi interni delle console P30 e P10

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❶
Sensore Auto Stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❷
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❸
Sensori di requenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❹
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❺

Completamento dell'installazione della console (P30 e P10)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da ⅝" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

4. Allineare le due linguette piccole nella Allineare le due linguette piccole nella parte inferiore del coperchio posteriore della console agli alloggiamenti sul fondo del case della console stessa. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le due viti Phillips n. 8–32 x ½ rimosse in precedenza nei fori sull'estremità superiore del coperchio posteriore della console. Stringere bene le viti.

   Importante*: prestare attenzione a non schiacciare i cavi tra il coperchio posteriore e le viti a testa di montaggio del PVS.*
6. Serrare completamente le quattro viti di montaggio (parzialmente serrate nella fase 3) utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

Verificare che il Display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante

Per verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante:

1. Iniziare l'esercizio sull'apparecchio.
2. Afferrare entrambi i manubri sensibili al tatto.

   Nota: la frequenza cardiaca viene letta entro dieci secondi. Durante questo lasso di tempo, il cuore sul display lampeggia. È necessario mantenere il contatto con entrambe le piastre in metallo su ciascun manubrio per assicurare una lettura esatta.
3. Osservare il display HEART RATE (Frequenza cardiaca). Dopo pochi secondi sarà visualizzato un valore che indica la frequenza cardiaca.
4. Se non appare un numero nel display HEART RATE (Frequenza cardiaca), effettuare i seguenti controlli:
   - Verificare il corretto collegamento dei cavi.
   - Ripetere il test con una persona diversa. Sebbene il display della frequenza cardiaca è generalmente molto preciso, potrebbe non funzionare correttamente per alcuni individui.

   Nota: se si utilizza un monitoraggio della frequenza cardiaca wireless, ripetere il test utilizzando una fascia pettorale o un simulatore di pulsazioni wireless invece di afferrare i manubri sensibili al tatto.

Capitolo 3

Manutenzione

Per assicurare l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di manutenzione basilari agli intervalli indicati nella lista di controllo manutenzione. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura è auto-alimentata ma si avvale altresì di un adattatore elettrico opzionale, scollegare l'adattatore.**

Pulizia giornaliera

Precor consiglia di pulire l'apparecchiatura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Per rimuovere polvere e sporco, strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido inumidito con uno dei seguenti prodotti:

- Soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**)
- Detergente ENVIR-O-SAFE all'ossigeno potenziato o di tipo universale concentrato, diluito secondo le istruzioni del produttore (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.daleyinternational.com**)

In alternativa, è possibile pulire l'unità con le salviettine detergenti per apparecchiature da fitness Athletix (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.athletixproducts.com**)

ATTENZIONE: leggere e seguire le istruzioni del produttore, soprattutto per quanto riguarda le modalità di diluizione, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulle apparecchiature da fitness Precor. Non utilizzare detergenti concentrati non diluiti o detergenti acidi di qualsiasi tipo; tali detergenti indeboliscono la rifinitura protettiva dell'unità e rendono nulla la garanzia limitata Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati su alcuna parte dell'apparecchiatura. Lasciare asciugare completamente l'apparecchiatura prima dell'uso.

Aspirare la superficie su cui poggia l'apparecchiatura frequentemente per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia che potrebbero interferire con il funzionamento. Utilizzare uno spazzolone di nylon morbido per pulire il scanalature sull'apparecchiatura con pedali.

Ispezione giornaliera

Almeno una volta al giorno, controllare che l'apparecchiatura non presenti i seguenti problemi:

- Cinghie allentate
- Elementi di fissaggio allentati
- Rumori strani
- Cavi elettrici logori o sfilacciati
- Qualsiasi altro segno che indichi che l'apparecchiatura potrebbe richiedere manutenzione

Importante: *se si determina la necessità di rivolgersi all'assistenza per l'apparecchio, scollegare tutti i cavi di alimentazione (televisione, Ethernet e alimentazione) e rimuovere l'apparecchio dall'area destinata alle attività fisiche. Posizionare un cartello FUORI SERVIZIO sull'apparecchiatura e informare tutti i clienti e altri utenti che l'apparecchiatura non può essere usata.*

Per ordinare ricambi o contattare un fornitore di assistenza autorizzato Precor nella propria zona, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Pulizia della console P80 e del display

Dopo l'installazione, la console e lo schermo richiedono una manutenzione minima. Precor consiglia di pulire la console e lo schermo prima e dopo ciascuna sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato con una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

Per pulire lo schermo:

- Il produttore consiglia di diluire alcool isopropilico al 91% in una parte di acqua, o di utilizzare la soluzione di alcool isopropilico al 91% nella sua formulazione originale. Quando si utilizzano i solventi, attenersi scrupolosamente alle precauzioni e alle indicazioni fornite dal produttore.

  ATTENZIONE: l'uso dell'alcool isopropilico può dar luogo a potenziali situazioni di pericolo, che possono causare lesioni e danni materiali di entità lieve o moderata. Per evitare tali situazioni, seguire le istruzioni e i consigli presenti nelle schede di sicurezza dei materiali fornite dal produttore e indicate sull'etichetta del prodotto.

  Importante: *non utilizzare detergenti acidi perché indeboliscono la vernice o i rivestimenti in polvere invalidando la garanzia Precor. Non versare mai acqua o spruzzare liquidi direttamente sulla console o sullo schermo della console.*
- *È importante evitare di utilizzare agenti chimici corrosivi sulla console o sullo schermo.*
- *Inumidire sempre il panno e pulire lo schermo. Assicurarsi di spruzzare il liquido detergente sul panno e non sullo schermo in modo che le gocce non penetrino nella console.*
- *Applicare il detergente con un panno morbido e senza pelucchi. Evitare di utilizzare panni ruvidi.*

Manutenzione settimanale

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione settimanalmente:

1. Scollegare l'alimentazione esterna.
2. Pulire il pavimento sotto l'apparecchio utilizzando un aspirapolvere o uno spazzolone con un panno umido.
3. Quando il pavimento è completamente asciutto, ricollegare l'alimentazione (se necessario).
4. Testare tutte le funzioni della console, incluse le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.
5. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Mettere l'AMT in piano*.

Manutenzione mensile

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione mensilmente:

1. Pulire l'esterno della console con una spugna umida o un panno morbido e asciugarla con un asciugamano pulito. Tenere l'acqua lontana da componenti elettronici per evitare scosse elettriche o danni.
2. Pulire il touchscreen utilizzando un panno morbido e privo di pelucchi inumidito con 91% di soluzione di alcool isopropilico (puro come viene venduto oppure diluito con un quantitativo uguale di acqua).
3. Passare un panno asciutto e pulito sulle cinghie dei pedali.

   Importante: non utilizzare soluzioni detergenti o solventi sulle cinghie dei pedali. *Col passare del tempo, i detergenti possono deteriorare i rivestimenti delle cinghie.*
4. Rimuovere i coperchi di accesso. Aspirare eventuali residui, facendo attenzione di non avvicinare l'ugello dell'aspirapolvere a qualsiasi scheda di circuito (a meno che il proprio aspirapolvere sia protetto contro accumulo statico).
5. Verificare la tensione della cinghia dell'avvolgimento primario, del freno e della trasmissione (per le istruzioni dettagliate, fare riferimento al manuale di assistenza).
6. Verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano adeguatamente serrati.
7. Sostituire tutti i coperchi.

8. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Mettere l'AMT in piano*.

Sostituzione della cinghia (solo AMT)

L'AMT utilizza le cinghie per fornire movimento, ma esse si usurano col tempo e devono essere sostituite.

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 90 milioni, nella schermata di benvenuto scorre il messaggio **LE CINGHIE DEVONO ESSERE CAMBIATE TRA POCO.** Durante la visualizzazione del messaggio, l'AMT funziona normalmente.

Importante: *se il messaggio viene visualizzato sull'AMT, contattare l'assistenza clienti Precor.*

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 100 milioni (e la cinghia non è stata sostituita), nella schermata di benvenuto scorre continuamente il messaggio **RICHIESTO CAMBIO DELLE CINGHIE.** I tasti di immissione non funzionano e l'utente non può immettere i valori o iniziare un allenamento fino alla sostituzione delle cinghie. Contattare l'assistenza clienti Precor per programmare una sostituzione delle cinghie.

Conservazione della fascia pettorale

Se è stata acquistata la fascia pettorale opzionale per la misurazione della frequenza cardiaca, conservarla al riparo da polvere e sporco, ad esempio in un armadietto o in un cassetto. Proteggere la fascia pettorale dalle temperature estreme. Non conservare in un luogo che possa essere esposto a temperature inferiori a 0°C.

Per pulire la fascia pettorale, utilizzare una spugna o un panno soffice inumidito con detergente neutro e acqua. Asciugare completamente la superficie con un asciugamano pulito.

Spostamento dell'apparecchiatura

L'apparecchiatura è molto pesante. Qualora fosse necessario spostare l'apparecchiatura, chiedere l'assistenza di un adulto e sollevare in modo adeguato. Utilizzare le ruote, se l'apparecchiatura ne è dotata, per ridurre il carico sulle persone.

Per spostare l'AMT:

1. Scollegare, staccare dall'alimentazione e rimuovere tutte le connessioni esterne (televisione, Ethernet e alimentazione).
2. Sollevare la pedana posteriore per rimuoverla.
3. Sollevare i supporti posteriori per inclinare l'AMT in avanti in modo che poggi sulle ruote.
4. Spingere l'AMT ove desiderato.
5. Abbassare i supporti posteriori fino a toccare il pavimento, quindi riagganciare la pedana posteriore.

Conservazione per lunghi periodi

Se ci si aspetta di non utilizzare l'apparecchiatura per molto tempo, eseguire gli interventi che seguono prima di immagazzinarla:

- Scollegare eventuali cavi elettrici.
- Se c'è un adattatore di corrente aggiuntivo, collegare l'adattatore per evitare che la batteria interna si danneggi.
- Posizionarla in modo che non si danneggi e non provochi lesioni o non interferisca con altre apparecchiature.

Capitolo 4

Funzionalità di auto-alimentazione

Importante: *in questo capitolo vengono descritte le apparecchiature di fitness Precor che è possibile utilizzare senza collegamento alla corrente alternata, tra cui le unità dotate di console P30 o P10. Tuttavia, le console P80 necessitano di collegamento alla corrente alternata mediante i rispettivi alimentatori per poter funzionare. Pertanto, il presente capitolo non si applica alle unità dotate di console P80.*

Nelle apparecchiature alimentate autonomamente, il sistema si avvia e visualizza la schermata di benvenuto quando l'utente inizia l'allenamento. Affinché venga visualizzato il banner, occorre mantenere una velocità di movimento minima, come mostrato nella tabella seguente. Se l'utente soddisfa i requisiti, l'alimentazione generata consente il corretto funzionamento dell'apparecchiatura.

Tabella 4. Requisiti minimi di funzionamento

Apparecchiatura	Velocità di movimento
AMT	40 falcate al minuto (falcate/min)
EFX	40 falcate al minuto (falcate/min)
Climber	30 passi al minuto
Cyclette	20 giri al minuto (giri/min)

Se la batteria è scarica o la velocità di movimento è inferiore ai requisiti minimi, viene visualizzata una schermata informativa. Nella schermata viene illustrata la procedura di risparmio energetico. Se i messaggi vengono ignorati, vengono avviate le procedure di arresto dell'apparecchiatura per salvaguardare la batteria. Fare riferimento a *Schermate Informative che precedono lo spegnimento*.

È possibile acquistare un adattatore di alimentazione opzionale per fornire ulteriore alimentazione all'apparecchiatura. Se si desidera modificare le impostazioni del centro di un'unità dotata di console P30 o P10, si consiglia vivamente l'utilizzo dell'adattatore di alimentazione. Per acquistarlo, contattare il proprio rivenditore. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Schermate Informative che precedono lo spegnimento

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, viene avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: l'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: l'allenamento ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Importante: *se l'apparecchiatura è collegata al dispositivo master CSAFE, segue una procedura di arresto lievemente diversa. Dieci secondi prima dello spegnimento, l'apparecchiatura termina la sessione di allenamento e mostra un messaggio di ripristino mentre si scollega dal dispositivo principale CSAFE. In questi dieci secondi l'apparecchiatura ignora ogni comando digitato.*

Sintomi di esaurimento della batteria

Se l'unità non è utilizzata per un periodo di tempo prolungato, può essere necessario ricaricare la batteria.

I sintomi di esaurimento della batteria includono:

- Sfarfallio del display o immagini visualizzate non correttamente
- Mancanza di informazioni sul programma e sull'utente dopo che l'utente ha terminato l'allenamento, senza illustrazione del riassunto allenamento o notifica del tempo mancante all'arresto
- Impossibilità di diminuire l'impostazione di inclinazione (se presente)

Importante: *per usufruire di un'alimentazione costante, utilizzare l'adattatore di alimentazione opzionale.*

Utilizzo dell'adattatore di alimentazione opzionale

Una volta collegato l'adattatore di alimentazione all'apparecchiatura, inserire l'estremità opposta nell'apposita presa di alimentazione (120 V o 240 V).

ATTENZIONE: quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

La console di controllo funziona in modo diverso con adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento. Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa. Per ulteriori informazioni sull'installazione dell'adattatore di alimentazione, fare riferimento a *Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale*.

Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

Sostituzione della batteria

L'apparecchiatura è dotata di una batteria a lunga durata. Se tuttavia si ritiene che la batteria debba essere sostituita, consultare un tecnico di assistenza autorizzato. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

ATTENZIONE: la batteria installata nell'unità contiene materiali pericolosi e deve essere smaltita conformemente alle normative sui rifiuti pericolosi. Fare riferimento a *Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate*.